மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR அக்டோபர் 2003 விலை ரூ. 15





வீட்டில் மாரீ சாய்ஸ்



ஸ்டேஷனில் மாரீ சாய்ஸ்



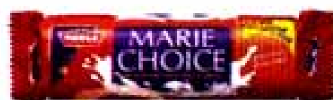
ஹில் ஸ்டேஷனில் மாரீ சாய்ஸ்



விருந்தினர்களுடன் மாரீ சாய்ஸ்



ஆஃபீஸில் மாரீ சாய்ஸ்



டீ சும்மா ஒப்புக்கு தான்

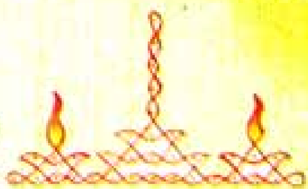


Visit: www.parleproducts.com

everest/2001/PP/25 tm



தீபாவளி வாழ்த்துகள்





தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்





மலர் : 23
இதழ் : 9



மங்கையர் மலர் அக்டோபர் 2003



மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட் ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : **37 யு.எஸ். டாலர்**
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

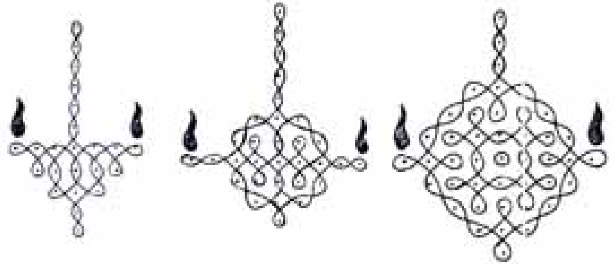
தீபாவளி (வெடி)ச் சிரிப்பு

ஒவ்வொரு மதங்களிலும் தீபாவளி!

கங்கா ஸ்நானம்

தேவி மகாத்மியம்

அஷ்டாவதானிகள்



- மீனா ஹரிஹரன், கோயமுத்தூர் - 35.

வாசகிகள் சொல்கிறார்கள்

தொடர்ந்து வரும்...

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

இளைய தலைமுறையினர்

நாடுங்கள் நல்லது நடக்கும்



ஜோதிடர் பூலோக
வைகுண்டம் ஸ்ரீரங்கம்
ஸம்ரக்ஷணா
அய்யங்கார்
பெருமாள்
கலியுக வரதனை
நாடுங்கள்...

S.A.P. வரதன்

ஜாதகம், கைரேகை, பெயரியல்
நிபுணர்

* 75 வருடகால அனுபவமுள்ள தெய்வ அருள்பெற்ற ஜோதிடர்
* மூன்று நூற்றாண்டுகள் கண்ட அனுபவம் வாய்ந்த பரம்பரையாய் வழிவரும் ஸ்ரீ பரமானந்த பரமேஸ்வர் குருக்கள் சென்ற எழுபத்து ஐந்து வருடங்களாக பரிகாரங்கள் செய்து கொண்டு வருகிறார். இவர் செய்து கொண்டு வரும் இப்பரிகார விபரத்தை "The Hindu" "Personal Classified" "Thanks Giving" பகுதியில் ஒவ்வொரு திங்கட் கிழமை மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் காணலாம்.

* இன்னல்கள் போய் நன்மைகள் பெருக... வருவீர்!
* நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்கு கட்டணம் ரூ.108/- மட்டுமே.
* தபால் மூலம் ஆலோசனை பெறும் வெளியூர் அன்பர்கள் ஆலோசனை கட்டணமாக ரூ.350/-க்கு M.O.அல்லது D.D. மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும்.

குறிப்பு: ஜோதிடம் பார்க்க வரும் பெண்கள் தயவு செய்து மிக சுத்தமாக வரும்படி வேண்டப்படுகிறது.தாய்மார்களும், மங்கையர்களும் கைவளையல்கள் அணிந்து கொண்டு வர வேண்டும். ஆண்களும், பெண்களும் கருப்பு உடை அணிந்து வரக் கூடாது.

கீழ்க்கண்ட நேரத்தில் மட்டுமே தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டப்படுகிறது.
காலை 9 மணி முதல் பிற்பகல் 1 மணிவரை, மாலை 5 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை

E.W.S. 1743 VASANTHAM COLONY, 1st Street,
ANNA NAGAR WEST, CHENNAI - 600 040.PH: (044) 2618 0541



உப்பு போட மறந்துட்டீங்களா?

பரவாயில்லை. ஆனால், கீழ்கண்ட சிலவற்றை நீங்கள் சமைக்கும்போது மறக்கக்கூடாது.

• சிலிண்டர் எப்போதும் நேர் மேல் நோக்கியிருக்க வேண்டும். • அடுப்பை எப்போதும் சிலிண்டரை விட உயரமான நிலையில் இருக்கும் மேடையின் மீது வைக்கவும். • தீக்குச்சியை கொளுத்திய பின்னரே பர்னரை ஆன் செய்யவும். • சமையல் முடிந்த பிறகு, ரெகுலேட்டரை ஆஃப் செய்யவும். • ரப்பர் டியூபில் விரிசல் ஏற்பட்டால் உடனே மாற்றவும்.

காஸ் லீக்கேஜ் ஆனால்/ வாசனை வந்தால் : • ரெகுலேட்டரை/பர்னரை ஆஃப் செய்துவிட்டு, மற்ற எல்லா நெருப்பையும் (ஊதுவத்தி, ஸ்டவ்,விளக்கு) அணைக்கவும். • எந்த எலக்ட்ரிக் ஸ்விட்சையும் போடாதீர்கள், தீக்குச்சியை கொளுத்தாதீர்கள். • சிலிண்டர் வால்வை சேஃப்டி கேப்பால் மூடுங்கள். • எல்லாக் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் திறந்து விடுங்கள். • உங்களுடைய காஸ் விநியோகஸ்தர் அல்லது அவசர சேவை அமைப்புடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



3.5 கோடி குடும்பங்கள் நம்புவது



உடனடி கனெக்‌ஷனுக்கு அருகிலுள்ள இண்டேன் விநியோகஸ்தரை அணுகுங்கள்.

Leo Burnett

சில வார்த்தைகள்...

'பாய்ஸ்'!


'போலீஸ் பாய்ஸ்' தொடக்க விழாவில்...

சமீபத்தில் தமிழக முதல்வர் ஜெயலலிதா சிறுவர்களுக்கான 'பாய்ஸ் கிளப்'பைத் தொடங்கி வைத்தார். இதற்கு முன்பே தொடங்கப்பட்டது என்றாலும், அது செயலிழந்து இருந்ததால் தற்போது புத்துயிர் ஊட்டி இருப்பதாகத் தெரிவித்தார். காவல் துறையின் கீழ் வரும் பாய்ஸ் கிளப் தமிழகமெங்கும் ஆரம்பிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

பெண்களைப் பற்றி இங்கு அதிகம் பேசுகிறோம், அவர்கள் கவனிக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் முழுமையாக எந்தவித வழிகாட்டுதலும் இல்லாமல் தவறிப் போகிறவர்கள் 'பாய்ஸ்'தான். அதன் மிகச் சிறந்த உதாரணம் அந்தப் பெயர் கொண்ட சமீபத்திய திரைப் படம். இதற்கும் மேலும் விடலைப் பருவத்தினரைக் கேவலப்படுத்த முடியாது என்ற எல்லைக்குச் சென்றிருக்கிறார்கள். படம் முழுக்க தப்புத் தப்பாகக் காட்டி விட்டு இறுதியில் 'இப்படியெல்லாம் இருந்தால் நீங்கள் தண்டிக்கப் படுவீர்கள், வருத்தப்படுவீர்கள்' என்று சொல்லி விட்டால் போதுமா?

'ரேப்' சீன் வைக்கிறார்களே, அது போலத் தான். ஐயோ, பெண் இப்படி பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு ஆளாகிறாளே என வருத்தமா அந்தக் காட்சியின் நோக்கம்? இல்லை, அவளை எவ்வளவு அசிங்கமாகக் காட்ட முடியுமோ அதற்கான சாக்குதான் இதுவும். அது போலத்தான் இந்தப் படமும். இது மட்டுமா, இப்போது வரும் எல்லாப் படங்களுமே விடலைப் பருவ இளைஞர்களைக் கொண்டது தான்.



சரி, இவர்கள் திருந்துவது எக்காலமோ, பார்க்கலாம். உண்மையாகப் பார்த்தால் டீன் ஏஜ், ஆரம்ப இருபதுகளில் இருக்கும் பையன்கள் முழுமையாக கயிறு அறுந்த காற்றாடியாகத்தான் ஆகிவிடுகிறார்கள். டீன் ஏஜ் வரும் வரை அம்மா, அப்பா என இருக்கும் பையன்கள் உயர்நிலை வகுப்பிற்கு வந்தவுடனேயே மாறி விடுகிறார்கள். நண்பர்கள், வெளியுலகம், இன்டர்நெட் இப்படி நிறைய...

வீட்டிற்கு லேட்டாக வருவதும், கட்டைச் சுவரில் அமர்ந்து கொண்டு காலாட்டிப் பேசுவதும் பெரிய தவறாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுவதில்லை. முழுமையாக பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் இருவரின் அரவணைப்பிலிருந்து நழுவி விடும் இவர்களுக்கு மற்றவர்கள்தான் வழி காட்டுகிறார்கள்.

பதினான்கு, பதினைந்து வயதில் இப்படி வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லும் பையன், மீண்டும் உள்ளே வருவது ஒருத்தியைத் திருமணம் செய்து கொண்ட பிறகுதான். அப்படி வரும் போது அவனுக்கு எல்லாமே புதிராகவும், முரண்பாடாகவும் இருப்பதில் ஆச்சர்யமில்லை.

ஆனால் 'பிரம்மச்சாரி பருவம்' என்று சொல்லப்படும் இந்தக் காலகட்டத்தில்தான் வாழ்க்கையின் முக்கியமான பாடங்களை இவர்கள் கற்றிருக்க வேண்டும். உடலை எப்படிப் பேணிக் காப்பது, உள்ளே ததும்பும் இளமையை எப்படி 'வீரயம்' ஆக்காமல் வஜ்ரமாக ஆக்கிக் கொள்வது, தன்னடக்கம், புலனடக்கம், உறவு சுற்றங்களின் அருமை, கல்வி... இப்படி எல்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

வளவோ சொல்லலாம். மீதி இவன் வாழப் போகிற அத்தனை வாழ்க்கைக்கும் அஸ்திவாரம் இந்த ஆண்டுகளில்தான் அமைக்க வேண்டும். இந்தப் பருவத்தில் இவன் தன் வாழ்க்கையை எப்படி அமைத்துக் கொள்கிறானோ அதை வைத்தே அவன் எதிர்காலம் அமைகிறது.

ஆனால் உண்மையில் நடப்பது என்ன? இப் போதைய 'இளமை ஸ்லோகன்' - 'இப்ப ஜாலியா இல்லாம எப்போ ஜாலியா இருப்பது?' 'காலேஜ் நாட்களெல்லாம் கண்டபடி சுற்று வதற்காகவே' - இன்னும் நிறையவே இதுபோல சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உங்கள் ஒவ் வொருவருடைய அனுபவமும் இதைப் பற்றி இன் னும் நிறையவே சொல்லும்.

இப்படி முழுக்கவே குடும்பப் பிடிப்பிலிருந்து நழுவிச் சென்று விடும் இந்த பாய்ஸின் நாளைய எதிர்காலம் என்ன? அவர்களுக்குப் பண்பாட்டையும், ஒழுக்கங்களையும் யார் சொல் லித் தருகிறார்கள்? எத்தனை கருத்தரங்கங்கள் நடக்கின்றன? அவர்களுக்கென தனியாக எத் தனை பத்திரிகைகள் இருக்கின்றன? இருக்கும் பத்திரிகைகளும் அவர்களுக்குச் சரியாக வழி காட்டுகின்றனவா?

இவை எல்லாவற்றிற்கும் ஒட்டுமொத்தமான பதில் இல்லையென்பதுதான். எதிர்கால வலுமிக்க சமுதாயத்தை உருவாக்க வேண்டிய இளைஞர் கள் இன்று பிடி பிடித்துக் கொண்டு ஒட்டுச் சுவர்களில் அமர்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். தன்னுடன் படிக்கும் சகமாணவிகள் எல்லாம் ஏமாற்றுபவர்கள் என்பது போல கேலி பேசு வதை நான் பல கல்லூரிகளில் கேட்டிருக் கிறேன். ஒரு பதினெட்டு, பத்தொன்பது வயது பெண்ணிற்கு இருக்கும் மனமுதிர்ச்சி அந்த வயது ஆணுக்கு இல்லை என்பது போலத்தான் இருக்கிறது.

குடும்பம் என்று வரும் போது ஆணின் தர்ம சங்கடங்கள் நிறைய. உணர்ச்சிபூர்வமானவர்கள் பெண்கள். இவர்களின் பல நிலைகளை பாலன்ஸ் செய்யத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். பூதாகாரமாக வளரும் இன்றைய விஞ்ஞான யுகத்தில் தங்களுடைய வாழ்க்கைத்தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்படிச் சிக்கல்கள் மிகுந்த இன்றைய நாளில் இவற்றுக்கெல்லாம் என்ன பயிற்சியளிக் கப்படுகிறது? கல்லூரிகளிலே இவை போன்ற சிந்தனைகளைத் தூண்டி அவர்களை சிந்திக்க வைக்கிறார்களா? மனவியல்ரீதியாக எதிர் காலத்தை அவர்கள் நோக்க எந்தப் பேராசிரிய ரேனும் பேசுகிறாரா?

இந்த வகையிலே இளம்பெண்களுக்கு நிறையச் சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கின்றன என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். அவர்களுடைய திருமண வாழ்வு சிக்கல்கள் பேசப்படுகின்றன. குடும்ப அமைப்பு பற்றிப் பேசுகிறார்கள். வேலை, குடும்பம், குழந்தை போன்றவை நினைவூட்டப்படுகின்றன.

"நாம் அவர்களுக்குச் சரியாக வழிகாட்டாமல் 'இளைஞர்கள் பெரியவர்களை மதிப்பதில்லை', 'சரியாகப் படிப்பதில்லை' என்றெல்லாம் குறை கூறிக் கொண்டிருப்பில் அர்த்தமில்லை"

என்றார் 'பாய்ஸ் கிளப்' விழாவின் தொடக்கவுரையில் முதல்வர். நலிந்த பிரிவினரின் சிறுவருக்கான வழிகாட்டுதல் கிளப்பாக அரசாங்கம் அவற்றைத் தொடங்கியுள்ளன. குடிசைகளிலே வாழ்கின்ற இளைஞர்கள் நாளை தீவிரவாதிகளாகவும், ரௌடிகளாகவும் உருவாகாமல் இருப்பதற்கான நல்லமுயற்சி இது.

இதையே ஏன் மற்றவர்களும் ஒரு நல்ல தொடக்கமாகக் கொண்டு ஆரம்பிக்கக் கூடாது? ஆண்கள் கல்லூரிகள், பொதுநலச் சங்கங்கள், லயன்ஸ் ரோட்டரி கிளப்புகள் என நிறையவே இருக்கின்றனவே! 'பிரம்மச்சரியம்' எனச் சொல்லப்படும் அந்த அற்புதமான இளமைக் காலகட்டத்திலே இளைஞர்கள் எப்படியெல்லாம் உருவாகலாம் என வழிகாட்டலாமே! விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சி, யோகா, சமூக சிந்தனைகள், குடும்ப அமைப்புகளிலே ஆண்களின் பங்கு, நவீன பெண்களின் இன்றைய சிந்தனைப் போக்கை பரிமாறிக் கொள்ளுதல் எனக் கலந்துரையாட விஷயங்கள் நிறைய நிறைய இருக்கின்றன.

இன்றைய ஆங்கிலக் கல்வி முறையிலே மாறிப் போன பல விபரீதங்களிலே ஒன்றாகத்தான் இந்த இளைஞர்களை கைநழுவ விட்ட விஷயமும் வருகிறது. வீட்டிற்கும், சமூகத்திற்கும் சம்பந்தமே இல்லாத ஒரு படிப்பு. அதற்கு இத்தனை ஆர்ப்பாட்டங்கள்.

போனது போகட்டும், இனியாவது இது போன்ற முயற்சிகள் துவங்கட்டும். ஒரு சமூகத்தின் இளைஞர்கள் வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் போனால் என்ன ஆகும் என்பதைத்தான் காஷ்மீர் முதல் கன்யாகுமரி வரை பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோமே. தீவிரவாதமும், பயங்கரவாதமும், குடும்பக் குழப்பங்களும் இதனால் ஏற்பட்ட விளைவுகளே!

இளைஞர்களைக் காப்போம், தீயசக்திகளிடம் இருந்து!



ஏலப்பொடி, சீவிய முந்திரி, சீவிய பாதாம் கலந்து உருட்டவும். உருட்டி ஐஸ் டிரேயில் அடுக்கி, ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். சாப்பிடத் தரும் நேரம் உருண்டையை இரண்டாய் வெட்டித் தரவும். முந்திரி, பாதாம்கள் அழகாய்த் தெரிய சுவையாக இருக்கும்.

சீக்கிரமாக சில ஸ்வீட்ஸ்



எளிய வகை இனிப்பு, சீக்கிரமாகச் செய்யக்கூடியது என்று நிறைய இருக்கின்றன. பல சகோதரிகள் நன்மையடைய இதோ சில -

❈ 100 கிராம் வெள்ளை எள்ளை வறுத்துப் பொடித்து, பொட்டுக் கடலைப் பொடி 1 கப் போட்டு கலந்து, மில்க் மெய்டு விட்டு லாடுகளாகப் பிடிக்கவும். பத்து நிமிடத்தில் எளிய இனிப்பு. செலவு குறைவு.

❈ மேரி பிஸ்கெட்டை மிக்ஸியில் பொடித்து, மில்க்மெய்டைக் கலந்து,

❈ தேங்காய் மூடி ஒன்றைத் துருவி, மிக்ஸியில் பொடித்து, வாணலியில் போட்டு, 100 கிராம் சீனி, 50 கிராம் நெய் போட்டுக் கிளறவும். மில்க் மெய்டு 400 கிராம் விடவும். ஏலப் பொடி போட்டுக் கிளறி, சட்டியில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும் போது நெய் தடவிய டிரேயில் கொட்டி சமப்படுத்தி, சீவிய முந்திரியால் அலங்கரித்து, துண்டுகள் போடவும். நேரம் 15 நிமிடந்தான் ஆகும்.

❈ 100 கிராம் நெய்யில் 100 கிராம் மைதாவை ரோஸ்ட் செய்யவும். மில்க் மெய்டை வாணலியில் போட்டு, 1 கிளாஸ் சர்க்கரைப் பொடி கலந்து கலக்கவும். ரோஸ்ட் செய்த மைதாவைக் கொட்டிக் கிளறவும். ஏலப் பொடி போட்டுக் கலக்கி, சட்டியில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும் போது, நெய் தடவிய டிரேயில் கொட்டி, சீவிய முந்திரியால் அலங்கரித்து துண்டுகள்

40 பேருக்கு சாதம் சுலபமான முறையில் வடிப்பது எப்படி?

12 லிட்டர் பிரஸ்டிஜ் குக்கரில் 11 ஆழாக்கு அரிசியை 3/4 மணி நேரத்தில் ஈஸியாக வடிக்கும் முறை : 11 ஆழாக்கு அரிசியை ஒரு பாத்திரத்தில் அளந்து கொண்டு அதே பாத்திரத்தால் **2½** மடங்கு தண்ணீரைக் குக்கரில் (வேறு பாத்திரத்தில் இல்லை) விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க வைக்கவும். அதற்குள் அரிசியைத் தண்ணீர் விட்டுக் களைந்து விட்டு தண்ணீர் கொதித்ததும் அதில் அரிசியைப் போட்டு ஒரு அகப்பையால் நன்கு கலந்து விட்டு ஒரு தட்டால் மூடவும். கஞ்சி கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் (சுமார் 10 நிமிடங்கள்) அடுப்பை சிம்மில் வைத்து விட்டு குக்கர் மூடியால் மூடி வெயிட் போட்டு மணியைப் பார்க்கவும்.

10 நிமிடங்கள் கழிந்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து விடவும். 15 நிமிடங்கள் கழித்துத் திறந்தால் மல்லிகை பூப்போல் சாதம் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் உதிரி உதிரியாகக் கிடைக்கும். இதைப் போல் 2 தடவை செய்தால் சுமார் 40 பேர்கள் சாப்பிடலாம். ஏதாவது விசேஷங்களுக்கு இதைப் போல் செய்யலாம். மொத்தம் 45 நிமிடங்களில் சாதம் ரெடி.



- என். ருக்மணி

போடவும். அருமையான கேக். செய்ய நேரம் 10, 15 நிமிடந்தான்.

❊ வாழைப்பழம் ரஸ்தாளி (அ) மலைப்பழம் (அ) நேந்திரம்பழம் ஏதாவது ஒரு பழம் எடுத்து, மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் நெய் 100 கிராம் விட்டு, 100 கிராம் கோதுமை மாவு போட்டு ரோஸ்ட் செய்து, மில்க்மெய்டு 200 கிராம் விட்டுக் கலக்கவும். வாழைப்பழம் அரைத்து, ஏலப்பொடி போட்டுக் கலக்கி வாணலியில் ஒட்டாமல் வரும் போது, நெய் தடவிய டிரேயில் கொட்டி சமப்படுத்தி துண்டுகள் போடவும். ஃப்ரூட் அல்வா செய்ய 10 நிமிடந்தான் தேவை. என்ன கலர் வேண்டுமானாலும் சேர்க்கலாம். சீவிய முந்திரி போட்டுக் கலக்கவும்.

❊ சோயா பவுடரை நெய்யில் ரோஸ்ட் செய்து சர்க்கரைப் பொடி கலந்து உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். சத்தானது.

❊ கஞ்சி மாவு வீட்டில் இருக்கிறதா? வறுக்கும் வேலையும் மிச்சம். வெல்லத்தைப் பொடித்துப் போட்டுப் பிசைந்து நெய் விட்டு லட்டு பிடிக்கவும். வெல்லத்தைப் பாகு காய்ச்சி, அதில் மாவைப் போட்டு (பருப்புத் தேங்காய் பாகு பதம்) கலக்கி, தேங்காய்த் துருவலை வறுத்துப் போட்டு லாடு பிடிக்கவும். நெய் வேண்டாதவர்கள் கஞ்சி மாவுப் பொடியில் சர்க்கரைப் பொடி கலந்து, மில்க் மெய்டு விட்டு உருண்டை பிடிக்கவும். சிறிது கெட்டிப் பாலும் கலந்து பிடிக்கலாம்.

— கல்யாணி



2 GOLD
MEDALS
WINNER





சொல்ல விரும்புகிறோம்!

உங்க டென்ஷனை எங்க டென்ஷன் ஆக்கிட்டீங்க!




9/11

9/11 ஐ சிறுகதை என்றே நம்ப முடியவில்லை. உண்மை நிகழ்ச்சியின் சொந்த அனுபவத்தைப் படிப்பது போல் இருந்தது.

நாகப்பட்டினம், நாகை சந்திரா.

நியூஸ் சாலட்

கொலுவில் வைக்க எத்தனையோ டிப்ஸ்கள் தந்தீர்கள் என்றாலும், நியூஸ் சாலட்டில் முகமூடி அணிந்துள்ள இங்கிலாந்து ராணியின் படத்தைப் பார்த்து, 'ஓ கொலுவுக்குக் கிடைத்த நியூ ஷாட்' என்று மகிழ்ந்தேன். குட்!

திசையன்விளை, ஆர்.ஜி. சரஸ்வதி வள்ளி.

நுகர்வோர் பிரச்னைகள்

மங்கையர் மலரில் நுகர்வோர் பிரச்னைகள் படித்து முடித்தவுடன் எடுத்தேன் பேனாவை. ஒரு உள்ளாடை விளம்பரம், ஒரு நாப்கின் விளம்பரம் இரண்டையும் நிறுத்தச் சொல்லி ASCI, மும்பைக்கு உடனே எழுதி விட்டேன். பார்க்கலாம், நிறுத்துகிறார்களா என்று!

சென்னை - 87, ராதா நாயகம்.

ஸ்ரீ

செப்டெம்பர் மாதம் வரும் எங்கள் திருமண நாளை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்து இருப்போம். எங்களுக்குத் திருமணப் பரிசாக ஸ்ரீ விஜயம், ருத்ராக்ஷம் பற்றிய பயனுள்ள குறிப்புகள் மற்றும் கொலு டிப்ஸ், கண்டல் டிப்ஸ், சமையல் குறிப்புகள் என்று அழகான 2 புத்தகங்கள். மிகவும் நன்றி.

சென்னை -44, தீபா ரங்கநாதன்.

எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா?

'எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா?' என ஏங்கிய லலிதாவிற்குத் தாய்மடி கிடைக்கவில்லை, பாவம் லலிதா.

திருநெல்வேலி - 7, வி. திலகம்.

இறுதியில் எப்படியேனும் லலிதாவின் அம்மா கதாபாத்திரம் காப்பாற்றப்பட்டு விடும் என்று எதிர் பார்த்திருந்த இதயங்களுக்கு இடியையொத்த முடிவு என்றாலும் சத்தியப்ரியனின் தாய்மடி நெஞ்சை விட்டு அகல நீண்ட தினங்கள் ஆகலாம்!

நெய்வேலி, க. ஸ்ரீகாந்த்.

கடைசி அத்தியாயம் மனதை உலுக்கி விட்டது. லலிதா பட்ட பாட்டிற்கு கொஞ்ச காலமாவது அம்மாவை உயிருடன் உலவ விட்டிருக்கலாம்.

தூத்துக்குடி, ஏ. ஜஹ்பர் காதர்.

பெண்களின் உணர்ச்சிகளையும், ஆண்களின் உரிமைகளையும் அழகாகச் சொல்லியிருக்கிறார் சத்யப்ரியன்.

சென்னை - 88, ராஜி குருஸ்வாமி.

ஒரு உணர்ச்சிகரமான தாய்ப்பாசத்தையும் தாய் மீதான பரிபூரண பாசம் கொண்ட பெண்ணின் மனப் போராட்டத்தையும் பின்னிப் பிணைத்து உள்ளத்தை நெகிழ வைக்கும் முடிவுடன் சத்தியப்ரியனின் தொடர் கதையை என்றென்றும் மறக்க முடியாது.

அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.



உங்களுக்கும் இது நல்லது.

பால், அயர்ன் மற்றும்
கால்சியத்தின்
நற்குணங்களோடு ?
விட்டமின்களாலும்
வளப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

தேங்காய் மற்றும்
ஏலக்காயின் சுவைகொண்டது
இந்த பார்லே-ஜீ மேஜிக்ஸ்
கோகோனட்-எலாய்ச்சி
பிஸ்கட்.

இதன் விலை ரூ.5 என்றால்
நீங்கள் யோசிக்கவே
வேண்டாம்.



அவனுக்கு இது நல்லது.

தேங்காய் மற்றும் ஏலக்காயின்
சுவைமிக்க ஜோடி
இப்போது பார்லே-ஜீ மேஜிக்ஸ்
கோகோனட்-எலாய்ச்சி
பிஸ்கட்டில்.

இன்னும் வேணும், வேணும்
என்று கேட்டுக் கொண்டே
இருப்பான் அவன்.





புதிய பார்லே-ஜீ மேஜிக்ஸ் கோகோனட்-எலாய்ச்சி

visit www.parleproducts.com
*MRP inclusive of all taxes. Net weight: 75g

everest/2003/PP/17 tm

ஸ்ரீ

'ஸ்ரீ'யில் "மகாலட்சுமியை வரவேற்போம்" என்று ஒரு பெட்டிச் செய்தியில் "தலைமுடியை அவிழ்த்து போட்டுக் கொண்டிருப்பது அமங்கலத்தைத் தருவது" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இம்மாத இதழ் முகப்பு அட்டைப் படத்தில் காணப்படும் சகோதரி தலைமுடியை அவிழ்த்துப் போட்டு புன்முறுவல் பூக்கிறார். இது நியாயமா?

மதுரை - 19, வா. அலமேலு.

சில வார்த்தைகள்...

கோடீஸ்வரர்கள் இன்று கோர்ட்டு, கேஸ் என அலைகிறார்கள். அழகான எச்சரிக்கை, ஓர் 'உணர்ச்சிகரமான டிராமா', பற்றி ஊடுருவி எழுதியிருந்தீர்கள். தாங்கள் எதையும் மேலோட்டமாகப் பார்ப்பதில்லை. ஒரு ஆராய்ச்சிக் கண்ணோடு பார்க்கிறீர்கள் என்பதை உணர்ந்தேன். 'உணர்ச்சிவசப்பட்ட வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும்' - படிக்கும்போதே பல இதயங்கள் மயங்கி விழுந்திருக்கும். இல்லையேல் மனம் மாறியிருக்கும்.

சென்னை - 17, ஆர். பாண்டியராஜன்.

டென்ஷன்

ஏங்க இப்படி உங்க டென்ஷனை எங்க டென்ஷனாக ஆக்கினீர்கள்? பொருளடக்கத்தில் இல்லாமல் 120_ம் பக்கத்தில் ஆரம்பித்த டென்ஷன், அடுத்த பக்கங்களில் தொடர்ச்சி மாறி அழகுற முடிந்ததும்தான் என் டென்ஷன் குறைந்தது. ஆனாலும், அழகாய், டென்ஷன் இல்லாத கீதாவின் விளக்கத்தோடு கதையை முடித்த "சுபஸ்ரீ"க்குப் பாராட்டுக்கள்.

பழூரைன், கே. அனுராதா.

இறைவனை நம்முன் கொண்டு வந்தார்கள்!

'இறைவனை நம்முன் கொண்டு வந்தார்கள்' கட்டுரை படித்து உள்ளம் உருகியது. அப் பெரியோர்களின் மகத்தான பல உபந்யாசங்கள் நம் வானொலி நிலையங்களில் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கலாம். இயன்றவர்கள் அவற்றை உயர்தர ஒலி நாடாக்களாக்கி மக்களுக்குக் கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும். வானொலி நிலையங்களும் அப் பெரியோர்களின் 'செவி நுகர் கனிகளை' அவ்வப்போது மறு ஒலிபரப்புச் செய்யலாம்.

இன்னொன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். சுவாமி விவேகானந்தரின் ஒலிப்பதிவு செய்யப்பட்ட உரை ஒன்று அந்நாளில் ஒரு தமிழ்நாட்டு மன்னர் குடும்பத்தாரால் மீண்டும் மீண்டும் கேட்கப்பட்டுத் தேய்ந்து போய் உலகுக்குக் கிடைக்காமற்போனது மாபெரும் சோகம். நம் காலத்தில் கிருஷ்ண சைதன்யர் போல் பரமனுக்காகவே வாழ்ந்து நமக்கும் நல்வழி காட்டிய இப் பெரியோர்களின் பேருரைகளுக்கும் இந்நிலை நிகழ்ந்து விடாமல் காக்க வேண்டியது நம் கடமை; தமிழ்த் தாத்தா ஓலைச் சுவடிகளைத் தேடித் தேடிச் சென்று சேகரித்த அர்ப்பண உணர்வுடன் ஆற்ற வேண்டிய கடமை.

லலிதா ரமேஷின் கட்டுரை பிள்ளையார் சுழியாக அமைவதாக!

காரமடை, ஆர். தினதயாளன்.

சொந்தமா ரெண்டு கண் இருக்கே!

'சொந்தமா ரெண்டு கண் இருக்கே!' கதை பலரது கண்களைத் திறந்திருக்கும். நமக்குக் கிடைத்துள்ள வாழ்க்கை சாமான்யமாக இருப்பினும், அதை எந்த அளவு ரசித்து அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதையும் சந்தோஷமும், திருப்தியும் நம் மனதில்தான் இருக்கிறது என்பதையும் எடுத்துக் காட்டியுள்ள கதை!

சென்னை - 61, எஸ். ராஜலக்ஷ்மி.

அட்டை வண்ணப்படம் : சங்கர் சத்யமூர்த்தி
இரண்டாம் அட்டை வண்ணப்படம் : ஓவியர் பத்மவாசன்



எதிராளி எல்லாம்
போராளி இல்லை!
எடுத்துச் சொன்னால்
கேட்காதவரும் இல்லை!!



அக்ஸார் நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்பு

- நீரிலிருந்து சுவர்களுக்கு பாதுகாப்பு
- நிலையான தரம்
- 30க்கும் மேற்பட்ட நிறம்
- நியாயமான விலை
- பாசி படியாது
- மங்காத நிறம்



sneha.agsar.403

அக்ஸார் பெயின்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 509A, ஜார்ஜ் ரோடு, தூத்துக்குடி–3.

ஆதரவற்றோருடன் ஆனந்தமாய் தீபாவளி!

தீபாவளிப் பண்டிகை வருகிறது என்றவுடனே என்ன புத்தாடைகள் வாங்கிக் கொள்ளலாம்? என்ன ஸ்வீட் செய்யலாம்? என்று யோசிக்கத் தொடங்குவது நம் வழக்கம். அதே தீபாவளியை வித்தியாசமான முறையில் ஆதரவற்ற குழந்தைகளுடன், கொண்டாடும் சில நல்ல மனிதர்களும் இருக்கின்றார்கள். அவ்வகையில் சிவானந்த ஆசிரமத்திற்குத் தீபாவளி சமயத்தில் வருபவர்களைப் பற்றிக் கூறுகிறார், ஆசிரமத்தை நடத்தி வரும் ராஜாராமின் துணைவியார் லக்ஷ்மி ராஜாராம்.

“எங்கள் ஆசிரமத்தில் தீபாவளியை தொழிலதிபர்கள், திரைப்படத் துறையில் இருப்பவர்கள், பிரபலமான மனிதர்கள் எனப் பலர் வந்து கொண்டாடுகிறார்கள். அதே சமயம் மத்திய வகுப்பினைச் சேர்ந்த பல குடும்பஸ்தர்கள், தங்கள் குழந்தைகளுடன் வந்து ஆனந்தமாகக் கொண்டாடி மகிழ்கின்றனர்.



• லக்ஷ்மி ராஜாரா

தீபாவளிக்கு முதல் தினம் மிகவும் பிரமாதமான முறையில் வாணவேடிக்கைகள் ஒரு பிரபல தொழிலதிபரின் உதவியுடன் ஒவ்வொரு வருடமும் நடைபெறும். அதைக் காணும் எங்கள் ஆசிரமக் குழந்தைகள் அடையும் ஆனந்தம் அளவிலடங்காதது. அவ்வாறு நடத்தப்படும் வாணவேடிக்கையைக் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து ஆசிரம அங்கத்தினர், பொது மக்கள் என அனைவரும் கண்டுகளிப்பார்கள்.

முதல் நாளிலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு இனிப்புகளையும்; புத்தாடைகளையும், பட்டாசுகளையும் வழங்க பொது மக்கள் வரத் தொடங்குகிறார்கள். இதில் விசேஷம் என்னவென்றால் இயன்ற தொகையையும், பொருட்களையும் அதிக அளவில் மத்திய வகுப்பு மக்கள்தான் அளிக்கின்றார்கள்.

நலிந்தவர்க்கு உதவ வேண்டும் என்ற நல்ல பண்பும், உதார

குணமும் இன்று பொது மக்களிடம் பெரிதும் வளர்ந்து வருகிறது. தங்கள் குழந்தைகளை அழைத்து வந்து, எங்கள் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து கொண்டாடச் சொல்வார்கள். வெளிக் குழந்தைகளுடன் விளையாடுவதில் எங்கள் குழந்தைகளுக்கும் மகிழ்ச்சி.

'ரிதம்' படம் தயாரித்து வெளிவந்த சமயத்தில், தீபாவளியின் போது டைரக்டர் வசந்த், நடிகை மீனா, படத்தில் நடித்த சிறுவன் ஆகியோர் வந்திருந்தனர்.

ஒருமுறை ஆதரவற்ற முதியோர்களுக்கான இல்லமான 'விஷ்ராந்தி'யில் இருந்து வயதான பாட்டிமார்கள் தீபாவளியைக் கொண்டாட எங்கள் ஆசிரமத்திற்கு வந்திருந்தார்கள். பெரியவர்களான அவர்கள் எங்கள் குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் தேய்த்து விட்டனர். சிறுவர்கள் பாட்டிமார்களுக்குப் புத்தாடைகள் தந்தனர். பாட்டிகள் குழந்தைகளுக்குப் புது உடைகளைத் தந்தனர். பிறகு பாட்டிகளும் குழந்தைகளும் சேர்ந்து ஆடி, பாடி, கும்மியடித்து விளையாடி மகிழ்ந்தனர். அனைவரும் சேர்ந்து உணவு அருந்தி தீபாவளியை மறக்க முடியாத ஒரு தினமாகக் கொண்டாடினார்கள்.

குரோம்பேட்டையைச் சேர்ந்த சமையல் காடரிங் காண்ட்ராக்ட் செய்யும் ஒரு குழுவினர் தீபாவளி அன்று ஆசையாக வகை வகையாகச் சமைத்து இலவசமாக எங்கள் குழந்தைகளுக்கு விருந்து அளிப்பார்கள். மயிலாப்பூரைச் சேர்ந்த மாமி ஒருவர் அனைத்து பட்சணங்களையும் தன் கையாலேயே செய்து கொண்டு வந்து வாஞ்சையுடன் குழந்தைகளுக்கு அளிப்பார். பணத்தையும், பொருளையும் வாரி வழங்குகிறார்கள் பலர். தங்கள் உழைப்பாலும், பாசத்தாலும், பரிவாலும் இவர்களைப் போல் அன்பைப் பொழிகின்றார்கள் சிலர்.

பொது மக்கள் தரும் பணத்தையும், பட்டாசுகளையும் குழந்தைகளிடையே பகிர்ந்து அளிப்போம். அநேகமாக ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இரண்டு புத்தாடைகள் கிடைத்து விடும். பட்டாசுகளைப் பகிர்ந்து தரும் போது சிலர் வேகமாக வெடித்து விடுவார்கள், சிலர் வைத்துக் கொண்டு மெதுவாக விடுவது வழக்கம். இதில் ஒருவருக்கொருவர் கருத்து வேறுபாடு வராமல் சமாளிப்போம்.

எங்கள் ஆசிரமத்திலிருந்து படித்து வெளியே சென்ற ஒரு மாணவன், பழைய மாணவர்கள் சங்கத்தின் விழா நடந்த போது கூறினான். "அப்போது நான் வேகமாகப் பட்டாசை வெடித்து விடுவேன். மற்றவர்கள் வைத்துக் கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கும் போது, ஒருவருக்கு நூறு ரூபாய்க்கு மட்டும்தானே வாங்கித் தருகிறார்கள், இன்னும் கொஞ்சம் கூட வாங்கித் தரக் கூடாதா என்று. இன்று என் மகனுக்கு வாங்கித் தரச் செலவிடும் போதுதான் பணத்தின் அருமை தெரிகிறது. ஒரு குழந்தைக்குச் செலவு செய்ய இவ்வளவு யோசிக்கிறோம். அம்மா, அப்பாவாக, ஆயிரக்கணக்கில் இருந்த எங்கள் அனைவருக்கும் பட்டாசு வாங்கித் தர நீங்கள் என்ன பாடுபட்டிருப்பீர்கள்?'' என்று நெகிழ்ந்து போனான். அவனின் நன்றி உணர்ச்சி எங்களை நெகிழ வைத்தது.

எங்கள் ஆசிரமக் குழந்தைகளுடன் இணைந்து எண்ணெய் தேய்த்து, நீராடி, புத்தாடை அணிந்து, இனிப்பு உண்பதே எனக்கும் என் கணவருக்கும் வழக்கம். நாங்கள் தனியாக தீபாவளி கொண்டாடியதாக எனக்கு நினைவே இல்லை. ஆச்சரியமான விஷயம் என்னவென்றால் எல்லோருக்கும் ஒரு நாள் தீபாவளி. எங்கள் ஆசிரமத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் பத்து நாள் தீபாவளி! ஆம்! பொது மக்கள் கொண்டு வந்து தரும் இனிப்புகள், போதும் போதும் என்று குழந்தைகள் கூறும் அளவிற்குப் பத்து நாட்கள் இருக்கும்!

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

நூல் நூலாக மெல்லியதாக நறுக்கின முட்டைகோஸ், மெல்லிசா நறுக்கின வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, பச்சை மிளகாய் கீறி போட்டுத் தாளித்து இவற்றையெல்லாம் வதக்கி உதிரி உதிரியான சாதத்தில் உப்பு சேர்த்துக் கலந்தால் முட்டைகோஸ் பாத் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



ஆக்கம் & தொகுப்பு : **மஞ்சுளா ரமேஷ்**

3 ஸ்ரீ

நான் ஒன்றுமே செய்ய வேண்டாம் எனத் தோன்றுகிறது. அந்த அளவிற்கு வாசகர்களும், வாசகியர்களும் 'ஸ்ரீ'யின் பெருமையை எழுதிக் குவிக்கிறார்கள். தயாபரியான அன்னை அன்பர்களின் மனங்களிலே புகுந்து தன்னை மங்களமாக வெளிப்படுத்திக் கொண்டு வருகிறாள். அந்த அருள்மிகுந்த தெய்வீக மழையிலே நனைந்து நான் திக்குமுக்காடுகிறேன் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

மீண்டும் மீண்டும் ஸ்ரீயையே ஆச்ரயிப்பதால் எல்லையில்லா ஆனந்தம் ஏற்படுகிறது. அது நித்ய ஆனந்தம். ஏதோ ஒரு பொருள் கிடைத்து விட்டது, விரும்பிய ஒன்று வந்தது என்பதற்காக ஒரு சந்தோஷம் கிடைக்குமே அது மாதிரி அல்ல அது. மங்களமான, நல்ல சத்தான விஷயங்களை மீண்டும் மீண்டும் படிக்க, சிந்திக்க, பேச நேரும் போது அப்படி ஒரு குதூகலம் ஏற்படுகிறது. அதை நீங்களும் பெற வேண்டும் என விரும்புகிறேன். எப்போதும் இருக்கவே இருக்கிறது இந்தச் 'சின்னஞ்சிறு கதைகள் பேசி' கண்டாடும் விஷயங்கள். இவற்றை மறந்து என்னைப் போல ஆனந்தமடைய வாருங்களேன்.

ஸ்ரீயைப் பற்றி எழுத ஆரம்பித்தவுடனே அவளுடைய மூலம் என்ன, அவளைப் பற்றி வேதங்கள் உபநிஷத்துகள் என்ன சொல்கின்றன என்றெல்லாம் படிக்க ஆரம்பித்தேன். சத்யமாகச் சொல்கிறேன், ஒரு கட்டத்தில் இதுபோன்ற ஆராய்ச்சிகள் வேண்டாமே என்று தோன்றி விட்டது. காரணம்...

நம்முடைய எல்லா உணர்வுகளையும் விஞ்ஞானபூர்வமாக ஆராய்ச்சி செய்ய முடியுமா? ஒரு தாயை நோக்கிக் குழந்தை ஓடுகிறது. அவள் வாரியெடுத்து அணைத்துக் கொள்கிறாள். அந்தத் தாய்க்குள்ளும், குழந்தைக்குள்ளும் ஓடும் பரவசமான தாய்ப்பாசத்தாலும், குழந்தையின் பரவசத்தாலும் இரு உடம்பினுள்ளும் எத்தனையோ இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதை விஞ்ஞானக்கூடத்தில் வைத்து, தாய்க்குப் பாசம் ஏற்படும் போது இத்தனை இத்தனை சுரப்பிகள் இந்த இந்த விதமாகச் சுரக்கிறது, மாற்றம் ஏற்படுகிறது என்றெல்லாம் பார்க்கலாகுமா? அது போலத்தான் இது என ஏனோ



எனக்குத் தோன்றியது.

'ஸ்ரீயை, அந்த மகாலக்ஷ்மியை ஆராதிக்க ஆராதிக்க மனம் கன்றுண்ட மாதிரி தள்ளாடுகிறது. 'இதிலே ஆராய்ச்சி என்ன, போம்மா சரிதான்' எனக் கொஞ்சம் ஒத்தி வைத்தேன்.

இருந்தாலும் கொஞ்சம்... ஸ்ரீ வேத காலத்திற்கும் முன்பிருந்து ஆராதிக்கப்பட்டு வந்தவள். ஸ்ரீ 'புஷ்டி'யின் சொரூபம். எங்கெல்லாம் 'சமிர்த்தி'யாக 'புஷ்டி'யாக அனைத்தும் நிறைந்திருந்தனவோ அங்கெல்லாம் ஸ்ரீயாக ஆராதிக்கப்பட்டு வந்தது. செல்வம், பணம் மட்டுமே அல்ல 'ஸ்ரீ'. அற்புதமான அனைத்தும் ஸ்ரீதான். குழந்தையின் சிரிப்பும் ஸ்ரீதான். சுத்தமான வீடும் ஸ்ரீதான். நல்ல குணங்களும் ஸ்ரீதான். மொத்தத்தில் மங்கள கரமாக இருப்பவை அனைத்துமே ஸ்ரீதான். இவற்றை ஆனந்தமாக ஆராதிக்க ஆராதிக்க



தீபாவளியில் லக்ஷ்மி குபேர பூஜை!

-கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

ஸகல செல்வங்களுக்கும் அதிபதியான குபேரனையும், லக்ஷ்மியையும் எளிதான விரதமிருந்து நிம்மதியான வாழ்வும் நியாயமான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளப் போதுமான செல்வமும் பெறலாம். 'விச்ரவசு' எனற மகரிஷியின் மகனான 'வைஸ்ரவணன்' பிரம்மதேவனை நினைத்துக் கடும் தவம் புரிந்தான். அன்ன ஆகாரத்தை விடுத்து வெறும் காற்றை மட்டும் சுவாசித்து தவம் புரிந்தான். பிரம்மனும் வைஸ்ரவணின் கடும் தவத்தை மெச்சி காட்சி தந்து அஷ்டதிக் பாலர் களில் ஒருவனாக, வடதிசைக்குக் காவலனாக, எல்லாச் செல்வங்களையும் பாதுகாக்கிற அதிபதியாக ஆக்கினார். அஷ்டதிக் பாலர்களில் ஒருவனாக விளங்குவதால் அவன் குபேரன் என்றழைக்கப் பட்டான்.

லக்ஷ்மி குபேர பூஜை வெள்ளிக்கிழமை அன்று செய்ய வேண்டும். சகல ஐஸ்வர்யங்களையும் தரக் கூடிய இந்த விரதத்தை குறிப்பிட்ட காலம் என்றில்லாமல் எப்பொழுதெல்லாம் முடிகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் அனுசரிக்கலாம். வடநாட்டில் தீபாவளியன்று லக்ஷ்மி குபேர பூஜை மிகவும் பிரசித்தம். அதனாலேயே அங்கே லக்ஷ்மி தாண்டவமாடுகிறாள்.

குபேரன் ஸ்துதி

வளம் யாவும் தந்திடுவாய் வைஸ்ரவணா போற்றி
தனம் தந்து காத்திடுவாய் தனபதியே போற்றி
குறைவிலா வாழ்வளிப்பாய் குபேரனே போற்றி
உறைந்திடுவாய் நீ இங்கே உத்தமனே போற்றி
சங்கநிதி பதுமநிதி சார்ந்து நிற்பாய் போற்றி
மங்களங்கள் தந்து எமை மகிழ்விப்பாய் போற்றி
பொங்கிடும் நலம் யாவும் உன்னருளே போற்றி
தங்கிடச் செய்வாய் செல்வம் போற்றினோம்
போற்றி போற்றி!

தீபாவளியன்று லக்ஷ்மி குபேரன் படத்தை வைத்து குபேர ஸ்துதி, லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம் சொல்லுங்கள். நிறைவான வாழ்க்கை கிடைக்கும்.

நாம் வாழ்விலே உயருவோம் என்பது சத்தியம். இதிலே சந்தேகமே இல்லை.

ஓரிடத்தில் சொல்கிறார்கள், 'மதுபர்கம்' என்பதைப் பற்றி. தெலுங்கு மக்களிடையே திருமண முகூர்த்தப் புடைவையை 'மதுபர்கம் புடவை' என்பார்கள். தமிழில் 'கூறைப் புடவை' என்பது போல. அதுவும் மகாலக்ஷ்மியின் சொரூபம் என்று படித்த போது மெய்சிலிர்த்தது. ஒவ்வொன்றிற்கும் நமது முன்னோர்கள் எத்தனை மகத்துவத்தை ஏற்றியிருக்கிறார்கள். அதனால்தான் மணமகனையும், மணமகளையும் மகாவிஷ்ணு, மகாலக்ஷ்மி சொரூபமாக நினைத்து அவர்களை விரதம் இருக்கச் செய்து மகாபவித்ரமாகத் திருமண பந்தத்தை ஏற்படுத்தினார்கள். அதற்குத்தான் எத்தனை வீர்யம் மிகுந்த மந்திரங்கள், சடங்குகள்...!

(இந்தக் காலத்தில்.... சரி, வேண்டாம் இங்கே இந்தப் பேச்சு!)

இப்படியாக ஸ்ரீ பவித்ரமான, அழகான, சௌபாக்கியமான அனைத்திலுடம் 'எங்கெங்கு காணினும் சக்தியடா...' என்பது போல விரவி நிற்கிறாள் என்பதையே வேதம் பல இடங்களிலும் கூறுகிறது. ஸ்ரீயையும், மகாலக்ஷ்மியையும் ஒன்றாக்கி ஸ்ரீ லக்ஷ்மியாகத் துதிக்கப்பட்டது ஸ்ரீ சூக்தத்தில் தான் என்றொரு ஆய்வும் கூறுகிறது.

சரி, இந்த ஆய்வாளர்களை அப்புறம் பார்க்கலாம், வாருங்கள் நாம் திவ்ய தம்பதிகளைப் பார்ப்போம்...

'பாற்கடலில் உதித்த திருமணி'யாம் ஸ்ரீமகாலக்ஷ்மி சூரிய கோடிப் பிரகாசத்துடன் மகாவிஷ்ணுவின் மார்பைச் சேருகிறாள். ஸ்ரீ சேர்ந்ததால் அவன் 'ஸ்ரீநிவாஸன்' ஆகிறான். சகல தேவதைகளும், தேவர்களும் ஆரவாரித்து மகிழ்ந்து பரமானந்தம் அடைகிறார்கள்.

தம்பதிகளுக்கு இலக்கணமாக, இலக்கியமாக இக்கால பாஷையில் கூறப் போனால் 'ரோல் மாடலாக' இருப்பவர்கள் மகாவிஷ்ணுவும், மகாலக்ஷ்மியுமே. அதனாலேயே தீர்க்க சௌபாக்கியத்தைக் கோரும் பெண்கள் மகாலக்ஷ்மியை வரலக்ஷ்மியாகத் துதிக்கிறார்கள்.

ஸ்ரீ சேர்ந்ததால்தான் மகாவிஷ்ணு அனைவரையும் 'காக்கும்' கடவுளாகிறான். ஸ்ரீயைப் பிரிந்தால் 'சீதே... சீதே...' என்றலவா காடெல்லாம் திரிகிறான். பாற்கடல் கடைந்ததும் ஸ்ரீக்காகத்தான்; இராவணன் வதமும் ஸ்ரீயைத் தேடித்தான். அவள் மார்பிலே வந்தமர்ந்தால்தான் அவனுக்கு நிம்மதி!

மகாலக்ஷ்மியும் எப்போதும் தன் பதியை விட்டு அகலாதவள்.

''அகலகில்லேன் இறையும் என்று அலர்மேல் மங்கை உறைமார்பா''

என்று சொல்லப்படுபவள். சதா தன்

பர்த்தாவையே தியானித்து இருப்பவள். அவன் தோன்றுவதும், வளர்வதும், சேர்வதும் அனைத்தும் தன் கணவனுக்காகவே. அவளுக்கென்று தனியே எந்தவொரு சிந்தனையும் இல்லை. ஏனெனில் அவளே பூர்ணமானவள். பிறகென்ன அவள் வேண்டுவது! எப்போதும் தன் நாயகனின் மார்பிலே 'அகலகில்லேன்' என உறைந்திருப்பது ஒன்றே அவள் செய்யும் தவம்.

நாராயணன் அவதாரம் செய்யும் போதெல்லாம் மகாலக்ஷ்மியும் அவதரிக்கிறாள். அவனோடு சேர்ந்தே உறைகிறாள். அதனாலேதான் அவர்களை 'திவ்ய தம்பதிகள்' என்கிறோம். அப்பேர்ப்பட்ட மங்களங்கள் நிறைந்த ஸ்ரீமன் நாராயணனையும், ஸ்ரீமகாலக்ஷ்மியையும் இந்தத் தீபாவளித் திருநாளில் தியானித்து நம்மையும் நல்ல வளமைகளில் வாழ்விக்க பிரார்த்திப்போம்...

இனி வாசகர்களின் தெய்வீக மழையில் நனைவோமா...

சென்னை மடிப்பாக்கத்திலிருந்து எழுதியிருக்கும் மைதிலிக்கு இது முதல் கட்டுரையாம்! படிக்கும்போதே பிரமிப்பாக இருந்தது. அந்த மகாலக்ஷ்மி அவர் மனதில் புகுந்து என்னமாய் எழுத வைத்திருக்கிறாள்...

மணிவண்ணன் உகந்த மணமாலை!

- எஸ். மைதிலி

'ஸ்ரீ' என்ற பதத்துக்கு ஆறு விதமான பொருள்கள் உண்டு.

- நம் தோஷங்களை நிவர்த்தி பண்ணுகிறவள்.
- எம்பெருமானின் அனுக்கிரஹத்தை நமக்குக் கிடைக்கப் பண்ணுகிறவள்.
- நாம் சொல்வதைக் கேட்பவள்.
- அவனை கேட்கப் பண்ணுகிறவள்.
- பகவானுடைய சரணாரவிந்தத்தை எப்பொழுதும் ஆச்ரயிப்பவள்.
- நாம் ஆச்ரியக்கத் தருந்தவளாக ரொம்ப நெருக்கமாக நம்மிடத்திலே தாயாராக இருந்து ரட்சிப்பவள்.


• மைதிலி

தாரித்ரியம் அகல, ஐச்வர்யம் நிலைக்க, லக்ஷ்மியோடு கூடிய நாராயணன் திருவடியைப் பிடித்தால்தானுண்டு. அப்படிப் பிடித்தவர்கள் கஷ்டப்படுவார்களா? இந்த லக்ஷ்மி என்ன பண்ணுகிறாள் பாருங்கள். நாம் சொல்கின்ற கஷ்டத்தையெல்லாம் கேட்டுக் கொள்கிறாள். எத்தனை நேரமானாலும் பொறுமையாகக் கேட்கிறாள். அதனாலேயே 'இதி ஸ்ரீ ச்ருணோதி' என்று பெயர் அவளுக்கு.

அதற்கப்புறம் என்ன பண்ணுகிறாள்? எம்பெருமானிடத்திலே ஏகாந்தத்திலே அவன் 'ரொம்ப பவ்யப்பட்டு கேட்கும் சந்தர்ப்பத்திலே' அவன் செவியிலே நம் குறைகளை ரொம்ப அழகாக எடுத்துச் சொல்கிறாள். கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திச் சொல்வாளாம் நம் குறைகளை. இன்னும் பகவானுக்கு நம் மீது விசேஷ காருண்யம் ஏற்படுவதற்கு, தானே இரண்டு மூன்று சேர்த்துக் கொள்வாளாம்! பகவான் திருவுள்ளம் உகக்கும் படியாக, அவன் உடனே ஓடி


• கண்ணன்

புராணங்கள் புகழும் ஸ்ரீ

- மணிபாதுகை, கண்ணன், ஹைதராபாத்.

இறைப்பொழுது கூட இறைவனை திருமாலை விட்டுப் பிரியாதவள் லக்ஷ்மி. இந்தக் கருத்து இலக்கியங்களில் அடிக்கடி சொல்லப்படுகிறது. நம்மாழ்வார் அருளுகிறார் :

"அகலகில்லேன் இறையும் என்று அலர்மேல் மங்கை உறை மார்பா!" என்று.

விஷ்ணுபுராணம் சொல்கிறது -

"நித்யைவைஷா ஜகந்மாதா விஷ்ணோ: ஸ்ரீ: அநபாயிநீ" என்று.

இதிலுள்ள நித்யா, அநபாயிநீ என்ற சொற்களுக்கு 'எப்பொழுதுமே பிரியாது இருப்பவள்' என்று அர்த்தம்.

ஸ்ரீரங்கத்தில் பங்குனி உத்தரத் திருநாள் விசேஷமானது. ஸ்ரீரங்கநாதர், மாலையில தாயார் சன்னிதிக்கு எழுந்தருளுகிறார். தாயார்


• மணிபாதுகை

வந்து உதவிடும்படியாக அதை மாற்றி பக்குவமாகச் சொல்வாளாம்.

லக்ஷ்மி கடாக்ஷம் ஒருமுறை பட்டால் போதும் சாமான்யனும் உயர்ந்தவனாவான். அதற்கு ஒரு கதை - குசேலர் கிருஷ்ணர் கிரஹத்துக்கு வந்த போது ருக்மணி கேட்டாளாம், "இந்த பிராமணோத்தமர் எந்தத் திக்கிலிருந்து வந்தார்?'' என்று. சாதாரணமாக யாராவது வந்தால் எந்த ஊரிலிருந்து வந்தார்? என்று கேட்போம். இங்கே மகாலக்ஷ்மியான ருக்மணி எந்தத் திக்கென்று கேட்கிறாள். கபட நாடக சூத்ரதாரியான பரமாத்மாவுக்கு மகாலக்ஷ்மியினுடைய திருவுள்ளம் நன்றாகத் தெரிந்து போயிற்று. உடனே இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு சுட்டிக்காட்டினானாம், குசேலர் குடிசை இருந்த திக்கை. அவன் காண்பிக்க இங்கே விசிறிக் கொண்டேயிருந்த மகாலக்ஷ்மி அந்த திக்கிலே பார்த்தாளாம். அவள் கடாக்ஷ வீக்ஷணத்தினாலே எந்தெந்த திக்கெல்லாம் அவள் பார்வை போகிறதோ அந்தந்த திக்கெல்லாம் 'நான் முன்னே நான் முன்னே' என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு ஐச்வர்யமெல்லாம் போய் விடுமே! குலேசர் வீட்டிலும் அது தான் ஆயிற்று. குடிசை மாளிகையானது.

லக்ஷ்மி, பத்மா, க்ஷீரசாகர சம்பவை, விஷ்ணுபத்தினி, இந்திரா என்ற பெயர்களை ஸ்மரித்தால் அவர்கள் பாவமென்னும் பெருங்காற்றினால் சுற்றப்படுகின்ற சம்சார சக்கரத்தில் சிக்கிச் சுழல மாட்டார்கள். துயரமடைந்தவர்களின் துயர்தீர்க்க கங்கணம் கட்டிக் கொண்டிருக்கும் எம்பெருமானின் உயிர்த்தோழி ஸ்ரீயானவள். அதனால்தான் எம்பெருமானின் எல்லா அவதாரங்களிலும் ஆவலுடன் தொடர்ந்து வருகிறாள். நொந்தவரைக் காப்பதையே நோன்பாகக் கொண்டவளும் அமுத மழை பொழியும் நீலமேகங்களாகத் திகழ்பவளும், காலையில் மலர்ந்தெழும் கமல மலர்ப் போன்றவளுமான அவளுடைய கடாக்ஷங்கள் எந்தெந்த திசையில் திரும்பி விளையாடுகின்றனவோ அங்கெல்லாம் செல்வங்கள் போட்டி போட்டு வெள்ளமிடுகின்றன.

முக்காலத்தில் நாட்டில் பஞ்சம் வந்தால் கன்னிப் பெண்கள் ஆற்றங்கரையில் அல்லது குளக்கரையில் மணலால் பதுமை செய்து நோன்புநோற்றுத் தொழுவது உண்டு. அதற்கு பாவை நோன்பு என்று பெயர். பனி நீராடி தொழுவது பாவை நோன்பின் முக்கிய அம்சம். மணலால் பிடித்த பாவையை தேவியாக வழிபட்டார்கள். தேவியின் அருளால் மழை பெய்து நாடு

சன்னிதியின் பிராகாரத்தில் தென்மேற்குப் பகுதியில் உள்ள மண்டபத்தில் தாயாரும் பெருமாளும் சேர்ந்து சேவை சாதிக்கிறார்கள். இத்தகையதொரு சூழ்நிலையில்தான் ஸ்ரீராமானுஜர் சரணாகதி கத்யம் இயற்றியருளி திவ்யதம்பதிகளிடம் விண்ணப்பித்ததாக வரலாறு. அதன் நினைவாக இன்றளவும் ஆண்டுதோறும் அதே இடத்தில் அதே கத்யத்தைப் பலர் ஒன்றுசேர்ந்து கோஷ்டியாகச் சொல்லும் வழக்கம் இருக்கிறது.

சரணாகதி கத்யத்தில் உள்ள வார்த்தைகளைச் சூர்ணிகைகள் என்பர். முதல் சூர்ணிகை லக்ஷ்மியிடம் சரண் புகும் வாக்கியம். அதில் லக்ஷ்மிக்கு இட்டுள்ள அடைமொழிகளில் ஒன்று 'நித்யாநபாயிநீ' என்பது. பகவானை என்றுமே விட்டுப் பிரியாதவள் என்று இதன் அர்த்தம். இதே போல, பெருமாளுக்கு 'நித்யஸ்ரீ' என்று திருநாமம் உண்டு. எப்பொழுதும் ஸ்ரீ அவனிடம் இருப்பதால் அந்தப் பெயர்.

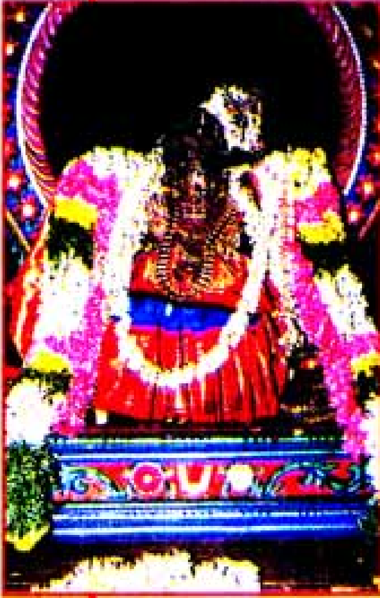
ராமாயணத்திலும் இதுபற்றிய குறிப்புண்டு. யுத்தம் முடிந்து விட்டது. ராவணன் மாண்டு விட்டான். ராவணனின் மனைவி மண்டோதரி புலம்புகிறாள். அவள் தெரிந்து கொண்டு விட்டாள் ராமன் திருமாலின் அவதாரம் என்பதை. அப்பொழுது அவள் சொல்லும் சில அடைமொழிகள் : 1. சங்கு சக்கரம் கதை ஏந்தியவன், 2. ஸ்ரீவத்ஸம் என்கிற மறுகொண்டவன். 3. நித்யஸ்ரீ - எப்பொழுதும் திருமகளைக் கொண்டவன். இந்த நித்யஸ்ரீ என்ற சொல் பெருமாளுக்கு மட்டுமே பெயரானது. அதற்குக் காரணம் பிராட்டி பிரியாமல் இருப்பதே.

அருத்தங்கள் ஆறுடைய ஸ்ரீயே போற்றி
அருமறைகள் வடிவான தாயே போற்றி
ஒருகணமும் கணவனையே பிரியாய் போற்றி
ஒருபொழுதில் பாற்கடலில் உதித்தாய் போற்றி

என் அனுபவம்

- கீதா வெங்கடேஷ், மைலாப்பூர்.

என்னுடைய தெய்வீக அனுபவத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.



கடந்த பன்னிரெண்டு வருடங்களாக எனக்குத் தோல் ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) இருந்து வந்தது. நான் சென்னையில் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்டுகள் பலரையும் பார்த்து விட்டேன். சிறிதும் குணம் தெரியவில்லை. கடைசியாக ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகள் சாப்பிடும் அளவிற்கு என்னைக் கொண்டு போய் விட்டது. அலர்ஜி என்றால் உடல் முழுவதும் தடித்து, சிவந்து, அரிப்பு எடுத்து விடும். உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை நான் படும் அவஸ்தையைக் கூற வார்த்தைகள் இல்லை.

ஒருநாள் எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர், "நீ மைலாப்பூரில் தானே இருக்கிறாய். அங்குள்ள ஸ்ரீ ஆதிகேசவப் பெருமாள் பேயாழ்வார் தேவஸ்தானத்தில் இருக்கும் ஸ்ரீ மயூரவல்லித் தாயாரை தினமும் பிரதக்ஷிணம் செய். மிகவும் சக்திவாய்ந்தவள். தாயாரின் சக்தியை உன் அனுபவத்தில் கண்டறிவாய்" என்று கூறினார்.

அன்றே அக் கோவிலுக்குச் சென்று அங்குள்ள வீரராகவ பட்டாச்சாரியாரிடம் விசாரித்தேன். அவர் மிகவும் அழகாக தாயாரின் சக்தியையும், ஆசியையும், அவர் அனுக்கிரஹத்தால் எத்தனையோ பேர் பலனடைந்து இருக்கிறார்கள் என்பதையும் கூறினார். பிறகு தொடர்ந்து 48 நாட்கள் குறைந்தது 12 முறை பிரதட்சணம் செய்ய வேண்டும் என்று கூறினார். அதன்படி செய்தேன்.

எனக்கு மிகவும் வியப்பாக இருந்தது. சிறிது சிறிதாக அந்த அலர்ஜி குறையத் தொடங்கியது. மிகவும் பரவசமடைந்தேன். இன்று நான் நலமாக உள்ளேன். தாயாரின் சக்தியை நினைக்கும் போது உடலும் உள்ளமும் மிக்க பரவசம் அடைகிறது. இக் கோவிலில் உள்ள சக்கரத்தாழ்வாரும் மிகவும் சக்திவாய்ந்தவர். நாம் ஏதாவது வேண்டிக் கொண்டு மணியைக் கட்டினால் நிச்சயமாக நடக்கும்.

செழிக்குமென்று நம்பிக்கை. நல்ல கணவரை அடைய வேண்டுமென்றும் கன்னிப் பெண்கள் இந்த நோன்பை நூற்பார்கள்.

பாவையர் பாவை பிடித்து வைத்துக் கொண்டாடிய பாவை நோன்பையொட்டியெழுந்ததுதான் ஆண்டாளின் திருப்பாவை. திருப்பாவை பாசுரத்தில் நாடு செழித்தல், நல்ல கணவனை அடைதல் என்ற இரட்டைக் கருத்தைக் காண்கிறோம். விளையாட்டும் வேடிக்கையுமாக மகத்தான உண்மைகளை வெளியிடுகிறது திருப்பாவை. சிறுவர் விளையாட்டின் மூலமாகவே தெய்வ அன்பைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதை ஆச்சரியமாக உணர்த்தும் இந்தப் பாசுரங்கள்.

ராமானுஜர் வளர்த்து விட்ட பாவையை வேதாந்ததேசிகன் முதலானோரும் வளர்த்து வந்திருக்கிறார்கள். ஆந்திர நாட்டுக்கு வடக்கிலும் ஆண்டாளும் திருப்பாவையும் ப்ரசித்தம். வடநாட்டில் ஆண்டாள் பக்தியும் ஆண்டாள் கொள்கைகளும் பரவுவதற்கு ஒரு முக்கியக் காரணம் வேதாந்த தேசிகன் வடமொழியில் கோதா ஸ்துதியென்னும் பாமாலை எழுதியதுதான். உலகுக்கெல்லாம் உரியது. மணிவண்ணனுக்கு இசைந்த மணி மாலை, மணமாலை திருப்பாவையே. ஆம் திருப்'பாவை'யாகிய ஸ்ரீயேதான்!

(தொடரும்)

•நிமிட ஊட்டம் மிருதுவான, பட்டுப்போன்ற கூந்தல் கையாளுவதோ எளிது.

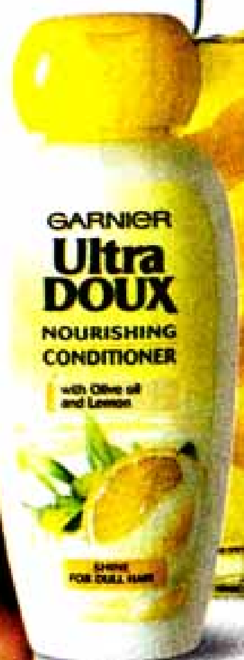
கார்னியர் அல்ட்ரா டூ

ஆலிவ் ஆயில், லெமன் அடங்கிய ஊட்டமளிக்கும் கண்டிஷனர் மிருதுவான, பளபளப்பான கூந்தல்... ஒவ்வொரு முறை குளித்த பின்னும்

- நவீனமான, உபயோகிக்க எளிமையான, அல்ட்ரா டூ கண்டிஷனர் ஹேர் ஆயிலைப் போலவே ஊட்டமளிக்கிறது, பாதுகாக்கிறது. ஆனால் இலேசான, பிசுபிசுப்பற்ற உணர்வைத் தருகிறது.
- வைட்டமின்களும் ஃப்ரூட் ஆசிட்களும் செறிந்தது. இது ஒவ்வொரு முடியிலும் ஊட்டச்சத்துப் படலத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அது கூந்தலை வழவழப்பாக ஆக்குகிறது. அதனால் சிக்கலற்ற நிகழ்கிறது. பொலிவைக் கூட்டுகிறது.

ஷாம்பு சுத்தம் செய்கிறது. கண்டிஷனர் பராமரிக்கிறது. எளிமையானதன்றோ?

நார்மல், வறண்ட, ஜீவனற்ற, வண்ணமூட்டிய கூந்தலுக்கு விசேடமாக தயாரிக்கப்பட்டது



மேலும் ஆலோசனைக்கு எழுதுக: Garnier Hair Care Advisor, A & B Wing, R. P. House, S. K. Ahire Marg, Worli, Mumbai-400 025.
அல்லது e-mail: advisor@garnierindia.com
அல்லது தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய டோல்ஃப்ரீ எண் 1600-22-3000.



GARNIER



கற்றுக் கொண்டேன்!

கீதா பென்னெட்

ஓரளவு நெருக்கமான உறவு அல்லது சிநேகிதர்களின் குடும்பத்தில் யாருக்காவது கான்ஸர் அல்லது மாரடைப்பு மாதிரியான பயமுறுத்தக்கூடிய நோயாக வந்து விட்டால் உடனே வழக்கமாக நாம் என்ன செய்வோம்?

ஒன்று - தொலைபேசியை எடுத்து அவர்கள் வீட்டு எண்ணைச் சுழற்றுவோம். "ஐ ஆம் ரியல்லி சாரி! கேள்விப்பட்டதிலிருந்து மனசு ரொம்பக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. உடம்பைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்..." என்று நிஜமான ஆதங்கத்துடன் வருத்தம் தெரிவிப்போம். பல சமயங்களில் நம்முடன் பேசுவது நோயாளிக்கு மிகவும் நெருங்கிய உறவினராகத்தான் இருப்பார். அதுவும் இந்த நாட்களில் கூட்டுக் குடும்பமாக இல்லாமல் கணவன் மனைவி என்று தனியாக வாழும் போது அவர்களில் ஒருவர்தான் போனில் பேச வேண்டியிருக்கும்.

அல்லது நேரில் போய்ப் பர்த்துப் பேசி விட்டு வர முடியும் என்றால் அதையும் செய்வோம். பழங்கள், பிஸ்கட், ஹார்லிக்ஸ் என்று வாங்கி எடுத்துக் கொண்டு போவோம். நோயாளியிடமே நேரிடையாகப் பேச முடிந்தால் "உடம்பை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்..." என்று சொல்வோம். இப்படிச் செய்த பிறகே நமக்குள் ஒரு திருப்தி ஏற்படுகிறது. "பார்... அக்கறை எடுத்துக் கொண்டு என்னுடைய அத்தனை வேலைகளுக்கும் இடையே இதை நான் செய்கிறேன்..." என்று ஒருகணம் பெருமிதம் வரத்தான் செய்கிறது.

ஆனால் எங்கள் நண்பர் ஸ்டான் வீலரும், அவருடைய மனைவி மார்ஷாவும் மிகவும் மாறுபட்டவர்கள். ஸ்டானுக்கு வயது அறுபத்தி ஐந்தாகிறது. யேல் பல்கலைக் கழகத்தில் கிரிமினல் லா பேராசிரியராக இருக்கிறார். மார்ஷா கால்ப் டைஜஸ்ட் என்ற பத்திரிகையின் எடிட்டர்.

எங்கள் குடும்பத்தில் ஒருத்தருக்கு ஐந்து வருடங்கள் முன் திடீரென்று உயிருக்கு ஆபத்தான ஒரு நோய் இருப்பது தெரிய வந்து திகைத்துப் போய் விட்டோம். நமக்கா? இது எப்படிச் சாத்தியம்? என்றெல்லாம் திணறி ஒரு வழியாக மனதை சமாதானப்படுத்திக் கொண்டு சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டியிருந்தது. நாங்களாகத் தெரிவிக்காவிட்டாலும் விஷயம் வெளியே தெரியாமல் போய் விடுமா? அந்தச் சமயத்

தில்தான் பென்னெட் குடும்பத்தின் மீது அன்பும் அக்கறையும் கொண்ட நண்பர்கள் எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள் என்று தெரியவந்தது.

தொலை தூரத்தில் வசிக்கும் நட்புறவுகள் கூப்பிட்டு அனுதாபம் தெரிவிக்க ஆரம்பித்ததால் தொலைபேசி மணி அடிப்பது நிற்கவே இல்லை. அருகில் இருக்கும் நண்பர்கள் நேரிலேயே வந்தார்கள். மனசு விட்டுப் பேசி ஆதரவு காட்டினார்கள். ஆனால் ஸ்டான், மார்ஷாவிடமிருந்து மட்டும் யூஎஸ். தபால் மூலம் 'Get Well' கார்ட் ஒன்று மட்டும் வந்தது. ஏன் இவர்கள் மட்டும் போனில் பேசவில்லை என்று அந்தச் சமயத்தில் நினைத்துக் கொண்டது வாஸ்தவம்.

ஆனால் சிகிச்சை தொடர்ந்து உடல் நிலையும் ஓரளவு சரியாகி - நடந்ததை ஏற்றுக் கொள்ளும் மன்பக்குவமும் வந்து, குடும்ப வண்டி நார்மலான பிறகு கனெக்டிகட்டில் இருக்கும் அந்தத் தம்பதிகளிடமிருந்து எங்களுக்கு போன் வந்தது. அப்போதுதான் மார்ஷா ஏன் அவர்கள் எங்களை இத்தனை நாட்கள் கூப்பிடவில்லை என்பதை விளக்கினார்.

"கீதா! சீரியஸான நிலைமையில் இருக்கும் போது கூப்பிட்டுப் பேசவில்லையே என்று நீங்கள் தவறாக நினைக்கலாம். ஆனால் அதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது. இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் ஸ்டானுக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வந்தது உனக்கு நினைவில் இருக்குமே! அந்தச் சமயத்தில் எங்களுக்கு வந்த போன் கால்களுக்குக் கணக்கு வழக்கே கிடையாது. ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து திரும்பிய பிறகு ஸ்டான் கட்டாயமாக ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது டாக்டரின் கட்டளை. அதனால் நான்தான் ஓயாமல் போனில் கூப்பிடுபவர்களிடம் பேச வேண்டியிருந்தது. ஆன்சரிங் மெஷினை வைத்திருந்தாலும் அவர்களைத் திரும்பிக் கூப்பிட வேண்டுமே!

அதனால் போன் மணி அடித்தால் எடுத்து விடுவேன். மறுமுனையில் பேசும் ஒவ்வொருத்தருக்கும் நடந்ததைச் சொல்ல வேண்டும். பொறுமையாக அவர்கள் பேசுவதையும் கேட்க வேண்டும். எனக்கு ரொம்பவே ஆயாசமாகப் போய் விட்டது. நோயாளி மட்டும் அல்ல, அவரைச் சுற்றி இருப்பவர்களும் மனதாலும், உடலாலும் அந்தச் சமயத்தில் தளர்ந்துதான் போய் விடுகிறோம். என்னால் முடியவில்லை. அதனால் ஒரு ஹோட்டலில் அறை எடுத்து பத்து நாட்கள் தங்கினோம். ஆன்ஸரிங் மெஷினில் ஸ்டான் உடம்பு சரியாகி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதாக செய்தியைச் சொன்னதால் கூப்பிடுபவர்களுக்கும் ஓரளவு மன நிம்மதி ஏற்பட்டது."

மார்ஷா தொடர்ந்தார். "அப்போதுதான் எனக்கு ஞானோதயம் ஏற்பட்டது. நாம் நல்லது நினைத்துதான் நோயாளி வீட்டைக் கூப்பிடுகிறோம். அது அவர்களுக்கும் தெரியும். ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் நாம் கொஞ்சம் தள்ளியே நிற்போம். நோயாளிக்கும் அவரைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கும் ப்ரீத்திங் ஸ்பேஸ் கொடுப்போம் என்று புரிய வந்தது. அதனால்தான் நேராக உங்களைக் கூப்பிட்டுப் பேசாமல் நம் இருவருக்கும் நெருக்கமான டேவிட்டைக் கூப்பிட்டு நிலைமையை அவ்வப்போது விசாரித்துக் கொண்டோம்."

மார்ஷா விவரித்த போதுதான் எனக்கும் உறைத்தது. அது மட்டும் அல்ல. அவர்கள் அனுப்பிய கடிதமும், சென்னையிலிருந்து நண்பர் ஒருவர் அனுப்பியிருந்த ஆஞ்சநேயர் பிரசாதமும் எங்களுடன் நிரந்தரமாகத் தங்கி விட்டன - மார்ஷா சொன்ன விஷயம் மாதிரி.

இது ஒரு பெரிய பாடம்தானே!

ஜலதோஷம் பிடித்து மூக்கடைப்பும் ஏற்பட்டுத் திணறும் போது வெந்நீரில் விக்ஸ் அல்லது யூகலிப்ட்ஸ் எண்ணெய் ஊற்றி ஆவி பிடிப்பது வழக்கம். ஆனால் தொண்டையில் இன்ஃபெக்ஷன் இருந்தால் கண்டிப்பாக ஆவி பிடிக்கக் கூடாது. இதனால் இன்ஃபெக்ஷன் உள்ளே பரவி விடும் அபாயம் உண்டு. இது எங்கள் ஈ.என்.டி. டாக்டரின் எச்சரிக்கை.

- கே. ஹம்ஸா.



தங்கத் தொட்டில்!

நம் நாடு மக்கள் தொகை மிகுந்த நாடு. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை வலியுறுத்தும் நாடு என்றாலும், குழந்தை என்ற ஒன்று இல்லையெனில் பெண்கள் மனோரீதியாகப் படும் அல்லல்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. மருத்துவம், ஜோசியம், பரிகாரம் என முயற்சி செய்கிறார்கள். அனைத்தையும் முயற்சித்து, இறுதியில் 'தெய்வமே சரண்' என வரும் போது அன்னையாக அணைத்துக் காப்பாற்றுபவள்தான் கர்ப்பரட்சாம்பிகை.

தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் பாபநாசம் அருகிலுள்ள திருக்கருகாவூரில்தான் கர்ப்பரட்சாம்பிகை குடிகொண்டு இருக்கிறாள். புராணக் கதையின்படி முனிவரின் சாபத்தால் சிதைந்த கர்ப்பத்தையே காத்தவள் இவள்.





அதனாலேயே பழங்காலந் தொட்டு குழந்தை இல்லாத பெண்கள் இங்கு வந்து வேண்டிக் கொண்டு, படியில் நெய் மெழுகிப் பிரார்த்தனை செய்து கொள்கிறார்கள். கருவுற்ற பெண்களும் சுகப் பிரசவத்திற்காக வேண்டிக் கொள்கிறார்கள். மருத்துவத்தை மிஞ்சிய பல சிக்கல்களைத் தீர்த்து அருள்புரிந்தவள் இந்த அம்பிகை என்பதற்கு இங்கு நடந்துள்ள பல உண்மைச் சம்பவங்களே சாட்சி.

சுயம்புவாக முல்லைவனநாத சுவாமி எழுந்தருளியிருக்க ஸ்ரீ கர்ப்பரட்சாம்பிகை அருள் பொழியும் இக் கோயில் சமீப காலமாக மிகவும் பிரபலமடைந்து வருகிறது. இக் கோயில் செயல் அலுவலகராக எஸ். ராசப்பா பொறுப்பேற்ற பிறகு தக்காரும் உதவி ஆணையாளருமான எஸ். ஜெயராமனின் வழிகாட்டுதலின் பேரில் வியக்கத்தக்க முன்னேற்றங்களைக் கொண்டு வந்துள்ளார்.

கோயில் வளாகத்தையே துப்புரவாக மாற்றி, நந்தவனங்களை அமைத்து அத்தனை சுத்தமும் சுகாதாரமுமாக பராமரிக்கிறார். கோயில் உபயதாரர்களில் ஒருவரும், கர்ப்பரட்சகியையே கண்கண்ட தெய்வமுமாகக் கொண்ட டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன் மிகுந்த ஆர்வத்தோடு இக் கோயில் நற்பணிகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறார். அதே போல பிரபல நடிகையான ஸ்ரீப்ரியாவிற்கும் கர்ப்பரட்சகி கோயில் அபிமான க்ஷேத்திரம். இவருக்கு நேர்ந்த அனுபவங்களால் இவரும், இவருடைய கணவரும் மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் இக் கோயில் பணிகளிலே தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

எல்லாவற்றிற்கும் சிகரம் வைத்தாற்போல, வேறு எக்கோயிலிலும் இல்லாத வகையில் ஸ்ரீகர்ப்பரட்சாம்பிகை கோயிலிலே தங்கத் தொட்டிலை முதன் முதலாக அமைத்திருக்கிறார்கள். ''குழந்தை வரம் வேண்டி இந்த அன்னையிடம் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு, நிறைவேறியவுடன் குழந்தையைத் தங்கத் தொட்டிலில் இடலாம். தமிழகக் கோயில்களிலேயே தங்கத் தொட்டில் என்பது இங்குதான் உள்ளது'' என்கிறார் மகிழ்ச்சி பொங்க ராசப்பா.

வெளியே வெள்ளித் தகடுகளும், உள்ளே தங்கத் தகடுகளுமாக அமைக்கப்பட்டுள்ள இத் தொட்டில் 'பளபள'வென மின்னுகிறது. ''இந்த நவராத்திரி நன்னாளில் தங்கத் தொட்டில் பிரார்த்தனையை ஆரம்பிக்க உள்ளோம்'' என்கிறார்கள். தங்கத் தொட்டில் பிரார்த்தனையைப் பற்றிக் கோயிலை அணுக விரும்புபவர்கள் 04374-273 423 எனும் தொலைபேசி எண்ணில் விசாரிக்கலாம்.

— பவித்ரா

இரண்டாவது இணைப்புப் புத்தக அட்டையில் : தங்கத் தொட்டிலுடன் ஸ்ரீ கர்ப்பரட்சாம்பிகை

ஓவியம் : பத்மவாசன்

ஆஹா(!) விளம்பரங்கள்!

இரவு 8.30 மணி. வழக்கம் போல, கையேந்திபவன் ஸ்டைலில் கைகளில் தட்டை வைத்துக் கொண்டு, கண்களை டீ.வி.யில் பதித்தபடி (தட்டில் என்ன விழுகிறது என்றெல்லாம் கவலையேயில்லாமல்!) என் கணவரும், என் மகனும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். ('பார்த்துச் சாப்பிடு' என்று என் மகனை அதட்டினால், "சாப்பிடுவதற்கு கை, வாய் இரண்டும்தான் வேண்டும். கை தட்டிலிருப்பதை எடுப்பதற்கு, வாய் விழுங்குவதற்கு. இதில் பார்ப்பதற்கு என்ன இருக்கிறது?" என்று 'ஜோக்' அடிப்பான்) சரி, இப்போது நம் கதைக்கு வருவோம்.

திடீரென்று என் மகன் உச்சஸ் தாயியில் ''சேனலை மாத்து, சேனலை மாத்து'' என்று கத்தினான். என்னடா வென்று பார்த்தால் விஜய் ஆதிராஜ் (பின்னால் ஒரு பெரிய கும்பலுடன்) ஒரு கையில் மைக், மற்றொரு கையில் டாய் லெட் க்ளீனருடன் ஒரு வீட்டில் நுழைந்து அவ் வீட்டுப் பெண்மணியை அவர்கள் வீட்டு டாய் லெட்டை க்ளீன் பண்ண வைத்துக் கொண்டிருந்தார். "சே! சாப்பிடும் போது என்ன விளம் பரம் பாரு!" என் பிள்ளைக்கு பயங் கரக் கோபம். ''சாப்பிடும் போது டீவி. பார்ப்பது நம் தப்பு. விளம்பர தாரருக்கு நாம் சாப்பிடுவது எப்படித் தெரியும்?'' என்றேன் நான்.

இவ் விளம்பரத்தைத் தூக்கிச் சாப்பிடுகிறாற் போல தற்சமயம் இன்னொரு விளம்பரம் வருகிறது. ஒரு இளைஞன் தன் காதலிக்காக வாங்கிய மோதிரத்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, மானசீகமாக அவளிடம், 'ஐ லவ் யூ' சொல்லிப் பழகிக் கொண்டிருக்கிறான், எங்கு தெரியுமா? டாய் லெட்டில்! அவன் 'ஐ லவ் யூ' என்று இரண்டு கைகளையும் விரித்துச் சொல்லும் போது மோதிரம் அவன் கையிலிருந்து தவறி டாய்லெட் தண்ணீரில் விழுந்து விடுகிறது. உடனே ஒரு டாய்லெட் க்ளீனரைக் காண்பிக்கிறார்கள். அதை வைத்து க்ளீன் செய்தால் டாய்லட் க்ளீனாகத்தான் இருக்குமாம்! அந்த இளைஞனும் டாய்லெட்டினுள் கைவிட்டு மோதிரத்தை எடுத்துக் காதலியின் கையில் அணிவித்து விட்டு அவள் விரலை முகர்ந்து பார்க்கிறாள். ஒரு க்ஷணம்! அவள் முகம் மலர்ந்து விடுகிறது! சுத்தமாகத்தான் இருக்கிறதாம். நாம்தான் முகத்தைச் சுளிக்கிறோம்.

விளம்பரங்களும்





ஒட்டத் தட்ட திரைப் படங்கள் போலத்தான்! திரைப்படங்கள் நமக்குள் தாக்கம் ஏற்படுத்த மூன்று மணி எடுத்துக் கொண்டால், விளம் பரங்கள் சில நொடிகளில் அதே பாதிப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும். அதுவும் பாஸிடிவ் வான பாதிப்பாக இருக்க

வேண்டும்.

விளம்பரங்கள் நம்மை யோசிக்க வைக்க வேண்டும். பார்வையாளர்களை முட்டாள்களாக்கும் விளம்பரங்கள் (முக்கியமாக சிவப்பழகு க்ரீம்கள்!)தான் இப்போது நம் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு வேடிக்கை என்ன தெரியுமா? இத்தனை நாட்களாக இளைஞிகள் வந்து கொண்டிருந்த இந்த 'சிவப்பழகு க்ரீம்' விளம்பரத்தில் இப்போது ஒரு பெரியவர் வருகிறார்.

"என் பெண் நன்றாகப் படித்திருக்கிறாள். நல்ல உத்தியோகம். ஆனாலும் திருமணம் கைகூடவில்லை. பிறகு... சிவப்பழகு ஆயில் போட்டவுடன் திருமணம் நிச்சயமாகி விட்டது" அப்போது நல்ல படிப்பு, நல்ல உத்தியோகத்திற்கு என்ன ஸ்வாமி அர்த்தம்? பெண் சிவப்பாக இருப்பது ஒன்றுதான் திருமணத்திற்கான தகுதி என்றால் படிப்பு எதற்கு? உத்தியோகம் எதற்கு?

சரி, விளம்பரங்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும்: இதோ, நான் தினமும் ரசிக்கும் விளம்பரங்கள் மூன்று :

முதலாவது : ஒரு பெண் கீழே கிடக்கும் இலை, தழை, மரக்கிளைகள் எல்லாவற்றையும் எடுத்துக் கொண்டு போகிறாள். ஆபீஸில் தான் சேகரித்த பொருட்களை வைத்து கூடு ஒன்றைத் தயார் செய்வாள். ஆபீஸில் இருப்பவர்கள் அவளை ஒரு மாதிரி பார்ப்பார்கள். அந்தப் பெண் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் தான் செய்த கூட்டை தன் மேஜையின் மேல் வைத்து விட்டுக் காத்திருப்பாள். சிறிது நேரத்தில் அழகிய பஞ்சவர்ணக் கிளி ஒன்று பறந்து வந்து அக் கூட்டின் மேல் அமரும். அந்தப் பெண்ணும், ஆபீஸில் உள்ளவர்களும் விழிகள் விரிய அந்தப் பறவையைப் பார்ப்பார்கள். அந்தப் பெண்ணின் முகத்தில் தோன்றும், வியப்பு, பிரமிப்பு நம்மையும் ஆட்கொண்டு விடும்!

இரண்டாவது : ஒரு சிறுவன் தான் குளிக்கும் தொட்டியில் பக்கெட் பக்கெட்டாக ஐஸ் கட்டிகளைக் கொண்டு வந்து கொட்டுவான். பெங்குயின் ஒன்று வாசல் வழியே வந்து அந்தத் தொட்டியில் நீச்சலடிக்க ஆரம்பிக்கும். சிறுவனின் முகத்தில் தோன்றும் பரவசம் நம்மையும் தொற்றிக் கொள்ளும்!

மூன்றாவது : ஒரு இளைஞன் கையில் புத்தகத்துடன் வாய்க்கால் கரைக்கு வருகிறான். ஒரு சின்ன யோசனை - கைகள் இரண்டையும் பரபரவென்று தேய்த்துக் கொண்டு நீரில் கைகளை விட்டு 'சலசல'வென்று அளைகிறான். பக்கத்தில் வளர்ந்திருக்கும் புற்களைப் பிடுங்கி நீரில் எறிகிறான். சேரின் பேல் இருக்கும் டேப் ரிகார்டரை 'ஆன்' செய்கிறான். 'வரட் வரட்' என்று தவளைகளின் ஒலி கேட்க ஆரம்பிக்கிறது. அதோ! அந்த இளைஞன் எதிர் பார்த்தது போலவே ஒரு தலை வருகிறது. குதூகலத்துடன் நாற்காலியில் சாய்ந்து கொண்டு புத்தகத்தை படிக்க ஆரம்பிக்கிறான் அவன்!

இந்த மூன்று விளம்பரங்களிலும் வரும் மாந்தர்கள் யாருமே பேச மாட்டார்கள். 'ஷேர் த பிளானட்' 'அனிமல் பிளானட்' என்ற ஒற்றை வரி ஸ்லோகனுடன் இந்த விளம்பரங்கள் முடிவடையும். ஆம் இவை எல்லாமே 'அனிமல் ப்ளானட்' சேனலுக்காக வருபவை. 'ஷேர் த பிளானட்' என்ற அந்த ஒற்றை வரியில் எத்தனை அர்த்தங்கள் அடங்கியுள்ளன தெரியுமா!

சமூகவியலாளர்கள் மனிதனையும் 'சோஷியல் அனிமல்' என்றே குறிப்பிடுகிறார்கள். நாம் வாழும் இந்த உலகம் நமக்கு மட்டும் சொந்தமானது இல்லை. விலங்கினங்களுக்கும் இங்கு இடம் உண்டு. விலங்கினங்களும் நம்மைப் போல் உயிரும் உணர்வுகளும் கொண்டவை தாம். அவைகளை நேசிப்பதும், காப்பதும் நம் கடமை. அவைகளுடன் நட்பாக வாழ்வோம்.

இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ அர்த்தங்களைத் தெரியப்படுத்தும் இவ் விளம்பரங்கள் பார்க்கப் பார்க்க அலுப்பூட்டுவதே இல்லை!

நம்மூரில் விளம்பரப் படங்கள் எடுப்பவர்கள் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்களா?

— ரஞ்சனி நாராயணன்

எந்த மா லாடு செய்தாலும் அதில் செய்யும் அளவுக்கேற்ப சோயா மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு இவற்றை ஒருசில ஸ்பூன்கள் சேர்த்து உருட்டிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் நமக்கு அதிக புரதச்சத்து கிடைக்கிறது. (சோயா மாவை லேசாக வறுத்துக் கொண்டு சேர்க்கவும்).

— ஷாந்தி



காரம் செய்ய ஒரு கைகூடு!

முள்ளில்லா உளுத்தம் தேன்குழல் :

1 கிலோ அரிசியைக் கழுவி காயவைத்து, பச்சை வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு 100 கிராம் போட்டு, மிஷினில் நைஸாக அரைத்து வரவும். மாவில் கொஞ்சம் உப்புத் தூள், பெருங்காயத்தூள், சீரகம் கொஞ்சம் போட்டு கலக்கி வையுங்கள். 1 கிளாஸ் மாவை எடுத்து, சிறிதளவு வெண்ணெய் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து, முறுக்குத் தட்டில் சின்னச் சின்ன தேன் குழலாக 4 - 5 பிழிந்து எண்ணெயில் விடவும். வெள்ளை வெளேர் என்ற கரகர தேன்குழல் கிடைக்கும். கொஞ்சம், கொஞ்சமாக மாவைப் பிசைந்து (சோம்பல் படாமல்) தேன் குழல் செய்ய முதல் தேன்குழல் போலவே கடைசி வரை ஒரே கலரில் நன்றாக வரும். வெண்ணெய் கொஞ்சம் அதிகம் போட்டால் வாயில் போட்டால் கரையும் படி வரும்.

2. வெண்ணெய் ஒத்துக் கொள்ளாது என்பவர்கள் ஒவ்வொரு முறை மாவு பிசையும் போதும் 20 மில்லி சுட்ட எண்ணெயை (வாணலியில் சுட்டுக் கொண்டிருக்கும்) விட்டுப் பிசைந்து செய்யவும். கரகரவென்றிருக்கும் - உடலுக்குக் கெடுதல் இல்லை.

3. 'சலவை முறுக்கு' எனப்படும் வெள்ளை வெளேர் முறுக்கு வேண்டுபவர்கள் உ. பருப்பே போடாமல் மாவை அரைத்து வந்து பெருங்காயம், உப்புப் பொடி, சீரகம் போட்டுக் கலக்கி சிறிது சிறிதாக மாவை எடுத்து, நிறைய வெண்ணெய் போட்டுப் பிசைந்து, பிறகு தண்ணீர் தெளித்துப் பிசைந்து தேன்குழல் செய்யவும்.

4. கலரைப் பற்றிக் கவலையில்லை. கரகர தேன்குழல்தான் தேவை என்றால் அரிசி மாவை அரைத்து வந்து பிறகு நூறு கிராம் உ. பருப்பை சிவக்க வறுத்துப் பொடித்துச் சலித்து கலந்து, சீரகம், பெருங்காயம், உப்புப் பொடி கலந்து மாவில் வெண்ணெய் போட்டுப் பிசைந்து, தேன்குழல் செய்யவும். சூப்பர் கரகர தேன்குழல் கிடைக்கும். கலர் பிஸ்கட் கலரில் வரும்.

5. வெண்ணெய் வேண்டாதவர்கள், சுட்ட எண்ணெய் விட்டுப் பிசையலாம். அதுவும் கரகர வென்று நன்றாக வரும்.

தீபாவளி இனிப்பு கூட கடையில் வாங்கி வைப்பார்கள். ஆனால் காரம் வீட்டில் செய்தால்தான் அனைவருக்குமே திருப்தியாக இருக்கும். தீபாவளி முடிந்ததும் பெண்கள் சகஜமாகப் பேசிக் கொள்வது, 'அவங்க வீட்டு முறுக்கு வெள்ளையாய் இருந்தது', 'எதிர் வீட்டு முறுக்கு கரகரவென்றிருந்தது' 'உங்க வீட்டு முறுக்கு வாயில் போட்டால் கரைந்தது...' இப்படித்தான். கார வகைகள் எப்படிச் செய்தால் எப்படி வரும் என்பதை விளக்குவதே இந்தக் கையேடு.

வெறும் மாவில் எண்ணெய் (அ) வெண்ணெய் போடாமல் மேல் சாமான்கள் போட்டும் அப்படியே செய்யலாம். கொஞ்சம் சிவப்பாகப் பொரித்தெடுத்தால் வாசனையும், சுவையும் இருக்கும். அவரவர் உடல் நிலைக்கேற்ப செய்து கொள்ளலாம்.

6. ப. அரிசி, உ. பருப்பு அப்படியே அரைத்து வந்து (தே. எண்ணெயில் செய்தது போலவே இருக்கும்) தேங்காய் பால் விட்டுப் பிசைந்து, கொஞ்சம் வெண்ணெயும் போட்டுச் செய்தால், முறுக்கு வெளுப்பாயும், கரகரப்பாயும் சுவையாயும் இருக்கும்.

7. சிலருக்குக் காரம் இல்லையென்றால் பிடிக்காது. காரம் வேண்டுபவர்கள் - கலரைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் சிறிது காரப் பொடி போட்டுப் பிசைந்து, தேன்குழல் செய்யவும். அதுவும் சுவையாய் இருக்கும்.

ஓமப்பொடி :

1. கடையில் விற்பது போல் மெல்லிய ஓமப்பொடி வேண்டுமா? வாசனையைப் பற்றிக் கவலைப்படக்கூடாது. 2 பங்கு கடலை மாவு, 1 பங்கு அரிசி மாவு போட்டு, உப்புப் பொடி போட்டு, வெண்ணெய் போட்டுப் பிசைந்து, இடியாப்ப அச்சில் போட்டுப் பிழியவும். எண்ணெயில் டைரக்டாகப் பிழியவும். உடனுக்குடன் எடுத்து விட வேண்டும். சீக்கிரம் வெந்து விடும். கலரும் அழகாய் இருக்கும். மெலிதாயும் இருக்கும்.

2. கடையில் விற்கும் அளவு மெலிதாக வேண்டாம். ஆனால் ஓமப்பொடி என்றால் மெலிதாகத்தானே வேண்டும் என்பவர்கள், பித்தளை, இண்டோலியம் அச்சில் உள்ள மெல்லிய ஓமப்பொடி தட்டு போட்டுப் பிழியலாம். ஓமத்தைக் கழுவி, கல், மண், வடிகட்டி, ஊறவைத்து மிக்ஸியில் அரைத்து நீர் விட்டு வடிகட்டி ஓமத் தண்ணீர் எடுக்கவும். 1:1 என்ற விகிதத்தில் அரிசி மாவு, கடலை மாவு போட்டு, ஓம வாட்டர் விட்டு, உப்புப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி போட்டுச் செய்யவும். மெல்லியதாயும், கரகரப்பாயும், வாசனையாயும் ஓமப் பொடி வரும். வெண்ணெய் (அ) சுட்ட எண்ணெய் போட்டுப் பிசையவும்.

படம் : ராஜு

3. ஓமத்தை அரைத்து வாட்டர் எடுத்து விட்டால் போதாது. ஓமம் கொஞ்சம் போட வேண்டும். மெலிதாயும் இருக்க வேண்டும் என்பவர்கள் வடகம் பிழியும் ஓமப்பொடி தட்டு சற்றுப் பெரியதாய் ஓட்டை இருக்கும். அதில் ஓமத்தைப் போட்டு (அச்சில் தட்டைப் போட்டு) சலிக்கவும். கீழே விழும் குட்டி ஓமத்தைக் கழுவி கல், மண் வடி கட்டி, மேற்சொன்னபடி மாவைப் பிசைந்து, அதில் ஓமத்தைப் போட்டு பின் பிழியவும். சற்று பெரியதாயும், ஓம வாசனை நன்கு வர, சூப்பராய் இருக்கும் ஓமப்பொடி.

4. முழு ஓமம் போட்டுச் செய்யும் ஓமப் பொடியின் வாசனைதான் வீட்டையே தூக்கும். வாயில் போட்டால் கரையும். ஓமம் வாயில் அகப்பட்டு அற்புதமாய் இருக்கும். ஆனால் சற்றுப் பெரியதாய் இருக்கும் இந்த ஓமப்பொடி. இருப்பினும் சுவை அதிகம். முழு ஓமத்தையே கழுவி வடிகட்டி, கல், மண் நீக்கி மாவில் அள்ளிப் போட்டு 1:1 என்ற விகிதத்தில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு போட்டு உப்புப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, வெண்ணெய் போட்டுப் பிசைந்து செய்யவும். மாவை கொஞ்சம், கொஞ்சமாக எடுத்துப் பிசைந்து செய்தாலே கலர் அழகாய் வரும். சிவந்து போகாது.

5. காரம் வேண்டுபவர் மேற்சொன்ன எல்லா வகை ஓமப்பொடிகளுக்கும் சிறிது காரப் பொடி போட்டுப் பிசைந்து செய்யவும். காரசாரமாக ருசியாக இருக்கும். தேங்காய் எண்ணெய் ஒத்துக் கொள்பவர்கள், தே. எண்ணெயில் பட்சணம் செய்யலாம்.

சந்திரகுப்த விக்கிரமாதித்தன் தர்மத்தை நிலைநிறுத்தும் பொருட்டு ஐப்பசி மாதம் அமாவாசையன்று ரத்தின சிம்மாசனம் ஏறியதாக சரித்திர ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். அன்று முதல்தான் விக்கிரம சகாப்தம் ஆரம்பமானதாகக் கூறப்படுகிறது. இதனால்தானோ என்னமோ வடநாட்டில் தீபாவளியை புது வருஷப் பிறப்பாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

- வி.எஸ். ஸ்ரீநிவாஸன்.



சுவையும், மணமும், கலரும் கூடும்.

தேன்குழல் :

1. கடையில் வாங்கும் கடலை மாவு, அரிசி மாவையே வைத்துக் கொண்டு எளிய முறையில் முள்ளுதேன்குழல் செய்யலாம். 1:1 என்ற விகிதத்தில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு கலக்கி, உப்புப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, வெண்ணெய், வெள்ளை எள்ளு சிறிதளவு போட்டு மாவைப் பிசிறி, சிறிது, சிறிதாக எடுத்துப் பிசைந்து முள்ளு தேன் குழல் செய்யவும். ஒரு கண் உள்ள அச்சில் செய்தால் மிக மிக அழகாய் இருக்கும். முறுக் குத் தட்டில் அச்சில் மாவைப் போட்டு வட்டமாக சிறிய முறுக்குகளாகப் பிழிந்து, எண்ணெயில் போட்டு பொன்னிறமாய்ப் பொரித்து எடுக்கவும். சுவையாயும், வாசனையாயும் இருக்கும்.

2. முள்ளு தேன்குழல் எப்படிச் செய்ய வேண்டுமோ - அப்படித்தான் வழி முறைப் படி செய்வேன் என்பவர்களுக்கு, இந்த வகை தேன்குழல் - க. பருப்பு - 200, ப. பருப்பு - 250 லேசாக வறுத்து, அரிசி 1 கிலோ போட்டு மிஷினில் அரைத்து வர வும். அதில் வெண்ணெய், உப்புப் பொடி, பெருங்காயப்பொடி, வெள்ளை எள்ளு போட்டுப் பிசைந்து செய்யவும். வாயில் போட்டால் கரையும். பிஸ்கட் கலர் முள்ளு தேன்குழல் ரெடி.

3. சுவி அண்ட் கரகர தேன்குழல் அரிசி மாவில், பொட்டுக் கடலைப் பொடி போட் டுப் பிசைந்து, கொஞ்சமாக வெண்ணெய் போட்டு, மேல் சாமான்களைப் போட்டு, தேன்குழல் செய்ய வயதானவர்கள் கூடச் சாப்பிட முடியும்படி இருக்கும் இந்த தேன் குழல். பெரிய அச்சில் பிழிந்தால் கூட கர கரப்பு குறையாது.

இரும்பு அச்சில் சிறியதில் இந்த முள்ளு தேன்குழல் செய்தால் மிக மிக அழகாயும், நேர்த்தியாயும் வரும்:

ரிப்பன் :

1. ரிப்பன் செய்ய ஒற்றைக் கோடு தட்டு நன்றாக இருக்கும். 1:1 க்கு என்ற விகிதத்தில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு கலந்து வெண் ணெய் (அ) கட்டெண்ணெய் விட்டு, பெருங்காயப் பொடி போட்டுச் செய்யவும். பிஸ்கட் கலரில் கரகர ரிப்பன் கிடைக்கும். காரப் பொடி வேண்டுமானால் போட்டுக்

கொள்ளலாம். கடலை மாவு அதிகம் வேண்டாம் என்பவர்கள் ஒரு கடலை மாவுக்கு இரண்டு (அ) மூன்று அரிசி மாவு கூட்ட போட்டுக் கொள்ளலாம். வெண்ணெய் (அ) கூட்ட எண்ணெய் கொஞ்சம் அதிகப் சேர்க்க வேண்டும். எது ஒத்துக் கொள்ளாதோ அதைக் குறைத்து, எது ஒத்துக் கொள்ளுமோ அதைக் கூட்டிச் செய்ய வேண்டியதுதான்.

2. அரிசி மாவில் பொட்டுக் கடலைப் பொடி கலந்து, காரப் பொடி, உப்புப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி கலந்து, சிறிதளவு வெண்ணெய் போட்டு ரிப்பன் செய்யவும். கரகர ரிப்பன் கிடைக்கும்.

3. பிஸ்கட் கலரில் ரிப்பன் வேண்டுமா? ஒரு பங்கு கடலை மாவு, இரண்டு பங்கு அரிசி மாவு, உப்புப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, நிறைய வெண்ணெய் போட்டுச் செய்யவும்.

காரா சேவ் :

1. பெரிய காராசேவு வேண்டுபவர்கள் வெறும் கடலை மாவை வெண்ணெய் கொஞ்சம் போட்டு உப்புப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, காரப் பொடி போட்டு பிசைந்து செய்யவும். முள்ளில்லா தேன் குழல் அச்சில் பிழியலாம். எண்ணெயில் பிழியும் சைஸை விடப் பெரிய சைஸில் கிடைக்கும் இந்த காராசேவு. ஜாரிணியில் கூடக் கொஞ்சம், கொஞ்சம் மாவை எடுத்து காராசேவல் தேய்க்கலாம். காரம் போடாமலும் செய்யலாம். வாசனைக்கு சீரகம் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

2. 1:1 என்ற விகிதத்தில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு கலந்து, உப்புப் பொடி, காரப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி போட்டு, வெண்ணெய் போட்டு மாவு பிசைந்து அச்சில் போட்டுப் பிழிந்து பின் கையால் உதிர்த்துக் (ஒடித்து) கொள்ளலாம். இது எளிய வகை. ஜாரிணியில் தேய்க்கலாம். சாதக் கரண்டியில் கூடத் தேய்க்கலாம். (ஜல்லிக் கரண்டி) கேரட் சீவியில் கூட வைத்துத் தேய்க்கலாம். கடை காரச் சேவு போலவே வரும்.

3. செலவு குறைவான, உடல் நலத்திற்குக் கேடு வராத எளிய வகை காராசேவு - அரிசிப் பொடி + பொட்டுக்கடலைப் பொடி சேர்த்து கொஞ்சம் கட்டெண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து செய்யலாம். கரகர வென்று நன்றாக வரும்.

விதவிதமான அச்சு முறுக்குகள் :

1. அச்சுமுறுக்கு செய்யத் தெரிந்தால் செய்வது மிக மிக எளிது. செலவு குறைவு. ஆனால் நிறைய இருப்பது போல காட்சி யளிக்கும். அதற்கு இந்த மாவுதான் வேண் டும் என்பதில்லை. விதவிதமான மாவுகளில், விதவிதமான காம்பினேஷன்களில் செய்து அசத்தலாம். வருபவர்களுக்கும் முழுக, முழு சாக எடுத்து வைக்கலாம். வருபவர்கள் சாப் பிட்டாலும் முழுசாக ஒன்றும் பிராப்ளம் இல்லை. பார்க்கப் பெரிதாய் இருக்குமே ஒழிய, சிறிதளவே மாவு பிடிக்கும். அச்சு மாத்திரம் இரும்பு அச்சாக இருக்க வேண்டும்.

அரிசி மாவு + கடலை மாவு 1:1 என்ற விகிதத்தில் போட்டு, உப்புப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி வேண்டுமானால் மிளகுத் தூள் போட்டு தோசை மாவு பதத் திற்குக் கரைத்துக் கொண்டு அச்சப்பம் செய்யவும். கடகடவெனச் செய்து விட லாம். வெண்ணெய், சுட்ட எண்ணெய் போன்றவை கூடத் தேவையில்லை. இயற்கையாகவே கரகரவென்றிருக்கும்.

2. கடலை மாவு மட்டும் போட்டுக் கரைத்து, காரம், உப்பு, பெருங்காயம் போட் டுக் கரைத்தும் செய்யலாம். அருமையாக வரும்.

3. மைதா மாவை மட்டும் போட்டு கரைத்துச் செய்யலாம். மைதா மாவில் சிறிது அரிசி மாவும் கலந்து செய்யலாம்.

4. ரவையை நீரில் ஊறவைத்து அரைத் துக் கரைத்து உப்பு, காரம், பெருங்காயம் போட்டுச் செய்யலாம். கரகரவென சூப்பர் சுவையோடு வரும்.

5. மைதா, கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு, கடலை மாவு சம அளவில் கலந்து, காரம், உப்பு, பெருங்காயம் போட்டுச் செய்யலாம். கரைக்கும் எல்லா மாவுகளுக்குமே தேங் காய்ப் பால் விட்டுக் கரைத்துச் செய்தால் மிக மிக நன்றாக இருக்கும்.

6. சேமியா, உயர்ரக சேமியாவை ஊறவைத்து அரைத்துக் கரைத்து, காரம், உப்பு, பெருங்காயம் போட்டுச் செய்யலாம்.

7. சோயா மாவு, அரிசி மாவு, கடலை மாவு கலந்து இந்த அச்சப்பம் செய்யலாம்.

8. வெறும் அரிசி மாவில், தேங்காய்ப் பால் விட்டு உப்பு, பெருங்காயம் போட்டு இதைச் செய்தால் வெள்ளை வெளேரென்ற அச்சப்பம் வரும்.

— கமலா

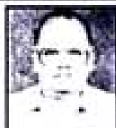


எல்லாவித சர்க்கரை வியாதிகளுக்கும் உடல் ரீதியாக முன்னேற்றமடைய தெய்வீக மூலிகை சிகிச்சை



பல் வருட ஆராய்ச்சியின் மூலம், வேதங்களும், ஞானிகளும் போற்றியதும், கடவுளுக்கு சமமாகவும், நம் நாட்டின் பல பொக்கிஷங்களில் ஒன்றாகவும் கருதக் கூடிய பல தெய்வீக மூலிகைகளைக் கொண்டு பக்க விளைவுகள் இல்லாதவகையில், தாமே தயார் செய்த தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள் மூலம் அடிக்கடி இரவில் சிறுநீர் கழித்தல், தேவையில்லாத போதும் அதிக அளவில் தண்ணீர் தாகம், சிறு வேலைகள் செய்தாலும் களைப்பு, பலஹீனம், சரியான உணவு உட் கொண்டும் எடை குறைவு, உடல் மெலிவு, அதிகமான பசி, அதிக அளவு தண்ணீர் குடித்தும் நாவறட்சி, தோல் வறட்சி, பரிசோதனையின் போது இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் சர்க்கரையில் அளவு அதிகம் இருத்தல், உடலில் காயம் ஏற்பட்டால் விரைவில் ஆறாமை, ஆண்மைக் குறைவு கால் பாதம் எரிச்சல், குத்தல், மருத்துப் போகுதல், வீக்கம், மயக்கம், BP, கண்பார்வை குறைவு, மூட்டுவலி போன்ற குறைகளை உடைய நாட்பட்ட சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் எந்த விதமான அறிகுறிகளும் இல்லாத ஆரம்ப நிலை சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும், குழந்தை சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் (Juvenile Diabetics) சிறந்த முறையில் ஆலோசனைகளும் & சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுகின்றது.

மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறு, எல்லாவிதமான இதயநோய், பல் வகையான புற்று நோய் ஆண்மைக்குறைவு, குழந்தையில்லாத குறை, அல்சர், மூட்டுவலி, ஆஸ்துமா, சொரியாசிஸ் எனப்படும் எல்லாரக சர்ம நோய்களுக்கும் தரமான மூலிகை சிகிச்சைப் பெறலாம். அணுக வேண்டிய முகவரி



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள் **Chennai Cell : 98410 45138 Vellore Cell : 98423 69696**

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No.30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் Dt.-635601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 26424285, 26427638

ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியூர்களில் டாக்டரை நேரில் சந்திக்க

வேலூர்	**காஞ்சிபுரம்**	**கடலூர்**	**விழுப்புரம்**	**திருவண்ணாமலை**
2ந் தேதி - 12 pm to 2 pm (M.S.R.காட்டு) 35A, ஆரணி ரோடு, (கண் ஆஸ்பத்திரி அருகில்) ✆ : 0416 - 2213159	2ந் தேதி - 5 pm to 6 pm ராஜம் காட்டு, (பஸ் நிலையம் அருகில்) காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 - 222519	4ந் தேதி - 9 am to 11 am ஆர்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142-2330707, 230717	4ந் தேதி - 2 pm to 3 pm ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 - 222962, 228626	4ந் தேதி - 5 pm to 6 pm ராதா காட்டு, (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04175 - 222536
மும்பை	**பெங்களூர்**	**ஓசூர்**	**சேலம்**	**ஈரோடு**
7 & 8ந் தேதி - 10 am to 8 pm The South Indian Concerns Ltd. 401, Telang Road, Matunga (CR), ✆ : 022-24083879, 24011589	9ந் தேதி - 11 am to 1 pm ஹோட்டல் பிரஸ்டேஜ், (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செப்பகுடா ரோடு ✆ : 080-2266374,2873013	9ந் தேதி - 4 pm to 5 pm சீனிவாசா காட்டு, பாகலூர் ரோட் ✆ : 04344 - 242899, 243321	12ந் தேதி - 9 am to 11 am ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 - 2334491,93,94	12ந் தேதி - 2 pm to 4 pm ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0424-2226611/12/13/14
திருப்பூர்	**கோயம்புத்தூர்**	**உடுமலைபேட்டை**	**மதுரை**	**திருநெல்வேலி**
12ந் தேதி - 6 pm to 8 pm ராமகிருஷ்ணா காட்டு, கல்யாண் கோவில் தெரு, ✆ : 0421 - 2240418	13ந் தேதி - 9 am to 1 pm சேரன் பேலஸ் காட்டு (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422-2302211,12,13,14,15	13ந் தேதி - 5 pm to 6 pm ஹோட்டல் குறிஞ்சி, (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04252 - 224353	14ந் தேதி - 9 am to 11 am ஹோட்டல் கிரண்டல் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 - 2343941	14ந் தேதி - 5 pm to 7 pm ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 - 2333312
விருதுநகர்	**தஞ்சாவூர்**	**திருச்சி**	**கரூர்**	**நியூடெல்லி**
15ந் தேதி - 8 am to 10 am அண்டன் காட்டு, மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 - 245537	15ந் தேதி - 4 pm to 6 pm அசோகா காட்டு, தஞ்சாவூர். ✆ : 04362-2330022, 276940	16ந் தேதி - 9 am to 11 am ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில்) ✆ : 0431 - 2415545	16ந் தேதி - 3 pm to 5 pm அசி காட்டு, ஜவகர் பஜார் ✆ : 04324 - 263763, 262663	20 & 21ந் தேதி - 10 am to 8 pm South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh. ✆ : 011 - 25717126, 25723651

தகவல் : SUN, RAJ, VIJAY, DD T.V. களில் எமது பேட்டியை காணத் தவறியவர்கள், டாக்டரின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **"எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்"** இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **"என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்"** என்ற இரு புத்தகத்தையும் பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.200/- மேற்கண்ட முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.



நவீன யோகா!



நியூயார்க் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு யுனிவர்ஸிட்டி பிரெஸ்ஸில் வேலை செய்யும் பெண்மணிகள் ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமையும் மதிய உணவு இடைவேளையில் ஒரு அறையில் உட்கார்ந்து கொண்டு நிட்டிங் கைவேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்! 'இதென்ன பழைய காலத்து வேலை என்கிறீர்களா? ஒரு காலத்தில் வேலையற்ற ஹவுஸ் ஒய்ஃபுகளினுடைய கைவேலை என்று அலட்சியமாக ஒதுக்கப்பட்ட நிட்டிங்குக்கு இப்போது புது மவுசு வந்திருக்கிறது. ''*நவீன யோகா*'' என்ற நாமகரணத்துடன்!

எல்லோரும் ஒன்றுகூடி நிட்டிங் செய்யும் பொழுது ஒருத்தருக்கு ஒருத்தர் டிசைன் மட்டும் எக்ஸ்சேஞ்ச் செய்து கொள்வது மாத்திரம் இல்லை, மனம் விட்டு அவரவர் மன கள் எக்ஸ்சேஞ்ச் செய்து கொள்வது மாத்திரம் இல்லை, மனம் விட்டு அவரவர் மன வேதனைகளையும், குடும்பக் கஷ்டங்களையும் பேசுகிறார்கள். இந்தச் சிக்கல்களுக்கு அனுபவம் முதிர்ந்த பெரியவர்களிடமிருந்து நல்ல முடிவுகள் வருவது மாத்திரம் இல்லை, மனம் திறந்து பேசியதால், பளு குறைந்து, மனது இலேசாகி விடுகிறது என்ற உண்மையையும் எடுத்துரைத்திருக்கிறார்கள்.

பிரபல ஹாலிவுட் நடிகையர் ஜுலியா ராபர்ட்ஸ், கேமரான் டயஸ் போன்றவர்களும் தற்பொழுது ஷுட்டிங் போது கிடைக்கும் இடைவேளைகளில் நிட்டிங்க் செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறார்களாம்!

நார்மலாக இருக்கும் பெண்களுக்கு மாத்திரம் இல்லை, நோயால் அவதிப்படும் நோயாளிகளுக்கும் நிட்டிங் செய்வது ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமைந்து இருக்கிறது. டான்யா பாரிஷ் என்ற 55 வயதுப் பெண்மணி, தான் மார்பகப் புற்றுநோயால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நிட்டிங் ஆரம்பித்ததாகவும், இந்தக் கைவேலை அவருக்குப் புதிய உற்சாகத்தையும், நம்பிக்கையையும், நோயுடன் போராடுவதற்கான தைரியத்தையும் கொடுத்தது என்றும் கூறியிருக்கிறார்.

அந்த நோயின் கொடுமையிலிருந்து விடுபட்ட பிறகு அவர் 'ஸியாட்டில்' என்ற வாஷிங்டன் மாகாணத்தின் தலைநகரில் "வாழ்க்கையின் இழைகள்" என்ற சமூகச் சேவை சங்கத்தை ஆரம்பித்து வைத்திருக்கிறார். இதைச் சேர்ந்த சேவகிகள் ஸியாட்





டில் நகரத்தின் பல்வேறு ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் சென்று, நோயாளிகளுக்கு நிட்டிங் சொல்லிக் கொடுத்து, அந்தக் கைவேலையில் ஈடுபடுத்தி இருக்கிறார்கள். இளையதலைமுறையையும், முதிர்ந்த தலைமுறையையும் இணைக்கும் ஆதார கருவியாக இது கருதப்பட்டிருப்பதால், அமெரிக்காவில் நிட்டிங் ஒரு மேஜர் சோஷியல் ஆக்டிவிடியாகியிருக்கிறது. ஓஹையோ மாகாணத்தில் "நிட்டிங் கில்ட் ஆஃப் அமெரிக்கா" என்ற ஒரு சங்கத்தை ஆரம்பித்து, அமெரிக்காவில் பல இடங்களில் நிட்டிங் குழுக்களை நிர்மாணித்து, சமூகத்தை ஒன்றாக இணைப்பதற்கு முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அட்லான்டா நகரத்தில் இருக்கும் "ரிஸர்ச் இன் கார்ப்பரேட்டட்" என்ற கம்பெனியில் எடுத்த புள்ளி விவரத்தின்படி 40 லட்சம் அமெரிக்கப் பெண்மணிகள் தற்பொழுது இந்த நிட்டிங் கைவேலையில் இறங்கியிருக்கிறார்கள். பெர்னாடட் மர்ஃபி என்ற பெண்மணி அவருடைய "ஜென் அண்ட் த ஆர்ட் ஆஃப் நிட்டிங்" என்ற புத்தகத்தில், நிட்டிங் செய்யும் பொழுது ரெகுலராக விரல்களையும், கைகளையும் அசைப்பது மனதிற்கு ஒரு ரிலாக்ஸேஷன் டெக்னிக்காக அமைந்து இருக்கிறது. அதனால் இருதயத் துடிப்பு, பிளட்பிரஷர் குறைகிறது என்று எழுதியிருக்கிறார். இந்த உண்மையை டாக்டர் ஹெர்பர்ட் பென்ஸன் என்ற ஹார்வர்ட் மன/தேக ஆரோக்கிய இன்ஸ்டிடியூட்டின் தலைவரும் நிட்டிங் செய்வது ஒரு ஜபமாலையை உருட்டுவது போல், அதனால் மனதில் ஜபம் செய்யும் பொழுது ஏற்படும் 'தியான நிலை, மன அமைதி, சாந்தம்' ஏற்படுகிறது என்று ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்.

இந்த மாதிரி விலையில்லாத அதிசய தெரபியை நாமும் இந்தியாவில் லேடீஸ் கிளப்புகளில், சோஷியல் சர்வீஸ் சென்டர்களில் ஆரம்பிக்கலாமே? வீட்டிலும் நம்முடைய டென்ஷனை நாமே குறைத்துக் கொள்ளலாமே? வெயில் பிரதேசங்களில் நிட்டிங்குக்குப் பதிலாக க்ரோஷா, ஒயர் பின்னுதல், எம்ப்ராய்டரி போன்ற கைவேலைகளை ஆரம்பித்து டீவி. பார்க்கச் செலவழிக்கும் நேரத்தை உபயோகமாகப் பயன்படுத்தலாமே!

உங்களுக்கு எந்தக் கைவேலையிலும் இன்ட்ரஸ்ட் இல்லையா? உங்களுக்குப் பிடித்த துறையில் உற்சாகமூட்டும் புத்தகங்களைப் படித்து உங்களை நீங்களே சீர் திருத்திக் கொள்ளுங்கள். டென்ஷன் டிப்ரெஷன் என்று சின்னச் சின்னக் கவலைகளையும் பெரிது செய்து கொண்டு மனோதத்துவ நிபுணர்களிடம் செல்லுவது, ப்ரோஸேக் போன்ற ஆன்டி டிப்ரெஷன் மருந்துகளை கன்னாபின்னாவென்று விழுங்குவது, அந்த மருந்துகளினால் வரும் பக்கவிளைவுகளினால் பாதிக்கப்படுவது - இவை எல்லாம் இப்பொழுது சமூகத்தில் ஏற்பட்டுக் கொண்டு வரும் அவலங்கள்.

"ப்னேட்டோ நாட் ப்ரோஸாக்" என்ற புத்தகத்தை எழுதி இருக்கும் லூ மாரினாஃப் என்ற அமெரிக்கன் பிலஸாபிகல் கவுன்ஸிலின் பிரஸிடெண்ட், பெரிய மகான்களின் புத்திமதிகளை எடுத்துரைத்து நோயாளிகளின் மனதை திருத்துவது, மருந்துகளினால் சீர்திருத்துவதை விட எத்தனையோ மேல் என்று கூறியிருக்கிறார். உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்களே சீர் செய்து கொள்ளலாம். அதற்கு நிறைய எளிய வழிகள் உள்ளன. மற்றவர்களிடம் சென்று பெற வேண்டாம்.

— இந்திரா சேஷாத்ரி

எலுமிச்சை அவல்,
வெல்ல அவல் செய்வது போல
மக்ரோனியையும் வேகவிட்டு உதிர்த்து,
எலுமிச்சை மக்ரோனி, வெல்ல
மக்ரோனி செய்யலாம். நன்றாக
இருக்கும். ஒரு மாறுதல்தானே!
- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்,









எமது முத்தான திட்டத்தில் சேருங்கள் பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

Instalments	In 10 months you Pay	Spot Gift	After 10 months you can get items worth(Except Gold)
Rs.100	Rs.1000	Pearl Tops	Rs.1300
Rs.150	Rs.1500	Pearl pendent set	Rs.1950
Rs.250	Rs.2500	Pearl Bangle 1 Pair	Rs.3250

பல ரகங்களில்
முத்து,பவளம்
அமெரிக்கன் டைமண்ட்
நவரத்தின
மற்றும்
ஜெய்பூர் மாலைகள்
ஸ்படிக மாலைகள்



Sri Laxmi Muthu Maaligai

No.8 & 9,Ground Floor,Kasi Arcade
116,Thyagaraya Road,T.Nager,Chennai-17
PH:2815 0856, 2815 5650

No.10,Rangan Street,Usman Road,T.Nager
Chennai-17.**PH:2432 3394, 2432 3395**

பண்டிகையை முன்னிட்டு கடைக்கு வரும் அனைவருக்கும் ஆச்சர்யமான பரிசு காத்திருக்கிறது.

Wanted Sales Girls for Door to Door Sales all over Tamilnadu

FREE AMPLE CAR PARKING FACILITY AVAILABLE

SPOTLIGHT

புக் ஷெல்ஃப்

நவீன சமையல் (சைவம் & அசைவம்)

சாத வகைகள், இட்லி வகைகள், தோசை வகைகள், மசாலா வகைகள் என்று தனித்தனி தலைப்புகளில் இன்றைய அவசர யுகத்திற்குத் தேவையான உணவுகளைத் தருகிறார் ஆசிரியர் பிரியா பாலு.

பக். 200, விலை ரூ. 125.00

(இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

ஸ்ரீ தசமஹா வித்யா என்னும் பத்து மஹா சக்திகளின் ஸித்தி தாரண, பய நிவாரண, வரப்ரதான, கவிதாபாடன, யந்த்ர மந்த்ர, கவச ப்ரஹ்மாஸ்த்ரம்

தசமஹாவித்யா தேவியர்களாகிய காளி, தாரா, ஷோடசி, புவனேச்வரி, சின்னமஸ்தா, பைரவீ, தூமாவதி, பகலாமுகீ, மாதங்கீ, கமலீ ஆகியோரின் ஸ்தோத்திரங்களும், கவசங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் - எஸ்.எஸ். ராகவாச்சார்யர்.

பக். 352, விலை ரூ. 110.00

(நற்பவி பிரசுரம், 57-ஏ பசுல்லா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)



குழந்தை வளர்ப்பு

குழந்தை பிறந்தது முதல் அதை எப்படிக் குளிப்பாட்டுவது, பால் புகட்டுவது, உணவு முறைகள், நோய்களும் தடுப்பு மருந்துகளும் என்று அனைத்தையும் தந்து ஒரு இளம்தாய்க்குச் சிறந்த வழிகாட்டியாக படைக்கப்பட்டுள்ளது இந்நூல். ஆசிரியர் வே. தமையந்திரன்.

பக். 112, விலை ரூ. 30.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, சென்னை - 600 017)

ரகசிய ஸ்நேகிதியே

நெஞ்சை உருக வைக்கும் காதல் கதை. கள்ளம் கபடமில்லா இரு மனங்கள் எப்படி இணைகின்றன என்பதை அழகாகச் சொல்லுகிறார் ஆசிரியர் பாலகுமாரன்.

பக். 344, விலை ரூ. 86.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் - 16, பழைய எண் 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பெண்களின் பொக்கிஷம்

கூந்தல் பராமரிப்பு முதல் குழந்தைப் பராமரிப்பு வரை பெண்களுக்கான உபயோகமான துணுக்குகள். ஆசிரியர் ஸ்ரீமதி காமாக்ஷி.

பக். 288, விலை ரூ. 70.00

(ஸ்ரீ சக்ரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

அற்புத அவதாரம் ஸ்ரீ சத்யசாயிபாபா

சாய் பாபாவின் அவதார மகிமை, அவர் தம் பக்தர்களுக்கு அருளிச் செய்த அற்புதங்கள் என பலவற்றையும் படிக்கப் படிக்க ஆனந்தமும், பக்தியுணர்வும் ஒருசேரக் கிடைக்கிறது இப் புத்தகம் வாயிலாக. ஆசிரியர் ச. நாகராஜன்.

பக். 368, விலை ரூ. 100.00

(விநாயகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 21/1 கௌடியா மடம் சாலை, சென்னை - 600 014)

நோய்களை அகற்றி உடல் ஆரோக்கியம் காக்கும் அக்குபிரஷர்

அக்குபிரஷர் சிகிச்சை பற்றிய விரிவான செய்திகள் அடங்கிய தொகுப்பு. செய்முறைப் படங்களும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. ஆசிரியர் வால்மீகி.

பக். 192, விலை ரூ. 48.00

(திருமகள் நிலையம், புதிய எண் - 16, வெங்கட்நாராயணா சாலை, சென்னை - 600 017)

மழைப் பெண்

மனதைத் திருடும் காதல் கவிதை

கள். மெல்லிய உணர்வுகளை அழகிய கவிதை வரிகளில் படம்பிடித்துக் காட்டுகிறார் பழனிபாரதி.

பக். 80, விலை ரூ. 40.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

காசி முதல் இராமேஸ்வரம் வரை அனைத்திந்திய புனிதப் பயண வழிகாட்டி

புனித யாத்திரை மேற்கொள்வோருக்குச் சிறந்த வழிகாட்டி. பயணங்களுக்கு என்னென்ன ஏற்பாடுகள், தேவையான பொருட்கள், வழியில் தங்கும் வசதிகள், ஸ்தலங்களின் தெள்ளத் தெளிவான வரைபடம் என்று நிறைய விஷயங்களைத் தருகிறார் ஆசிரியர் எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்.

பக். 248, விலை ரூ. 70.00

(புதிய புத்தக உலகம் 52-சி, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

உஷா சுப்பிரமணியன் கதைகள்

சமூகப் பிரச்னைகளை வாழ்வின் நிதர்சனங்களை, பெண்களின் வாழ்வியல் சிக்கல்களை தன் கதைகள் மூலம் வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகிறார். சீரான நடையும், எளிய மொழிப் பிரயோகமும் படிப்போரை பரவசமடையச் செய்யும்.

பக். 240, விலை ரூ. 75.00

(ராஜராஜன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, சென்னை - 600 017)

என்ன படிக்கலாம்? எங்கு படிக்கலாம்?

பத்தாம், பனிரெண்டாம் படிப்பு முடிந்தவுடன் மேலே என்ன படிப்புப் படிக்கலாம் என்பதற்குப் பல கல்லூரிகளைப் பற்றியும், கோர்ஸ் விவரங்களும் அடங்கிய பட்டியலைத் தருகிறார் ஆசிரியர் ஜி.ஆர். சபாபதி.

பக். 336, விலை ரூ. 90.00

(ஸ்வேதா பப்ளிகேஷன்ஸ், 109, வேப்பேரி நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 007)

ஸ்ரீமத் பாகவதம்

ஸ்ரீ நாராயணீயம் மூலத்துடனும், விரிவான பதவுரையுடனும் கூடிய புத்தகம். தொகுப்பாசிரியர் டாக்டர். கே.என். சரஸ்வதி.

பக். 744 விலை ரூ. 150.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நவீன முறையில் சமையல் சற்றுக் கொள்ளுங்கள், மைக்ரோ அவனில் சமைப்பது எப்படி?

துரித சமையலுக்கு உதவும் மைக்ரோ அவனில் சமைப்பது எப்படி என்கிற விளக்கமுடன் பல சமையல் செய்முறைகளும் உள்ளன.

ஆசிரியர் ஜே.எஸ். ஏப்ரகாம்.

பக். 144, விலை ரூ. 40.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10, நாணா தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கம்ப்யூட்டர் வாங்குவது எப்படி?

கம்ப்யூட்டரில் உள்ள பார்ட்ஸ் விவரங்கள், ஹார்ட் டிஸ்க், பிரிண்டர் போன்றவற்றின் இயக்கங்கள் மேலும் கம்ப்யூட்டரை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும் புரியும்படி விளக்கிச் சொல்லுகிறார் செல்வி சுகுமார்.

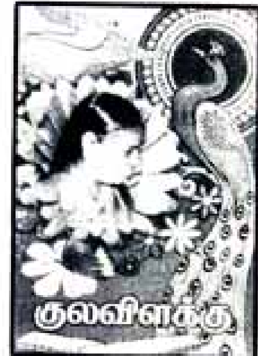
பக். 104, விலை ரூ. 70.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

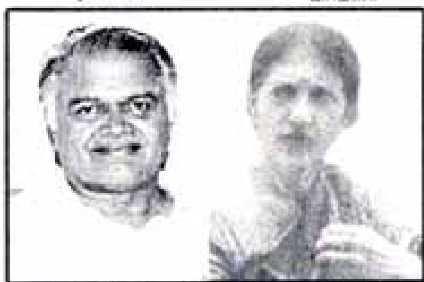
குலவிளக்கு

வாழ்க்கைத் துணைவியாக தன் கரம் பற்றி, வாழ்வில் சுகதுக்கங்களில் பங்கு கொண்டு, அன்புத் தோழியாக வாழ்ந்து மடிந்த தன் மனைவிக்கு அஞ்சலி செலுத்தும் விதமாக தங்கள் வாழ்க்கைக் கதையை, மலரும் நினைவுகளை வித்தியாசமாக கவிதை வடிவில் தந்து அஞ்சலி செலுத்துகிறார் திரு. ஆ. முத்துராமலிங்கம். விலை மதிப்பில்லா புத்தகம் என அவர் நினைத்தார்போலும், விலையைக் குறிப்பிடவில்லை.

(முத்துலட்சுமி பதிப்பகம், 6, மூன்றாம் தெரு, பாலாஜி நிழற் சாலை, தச்சநல்லூர் - 627 358)

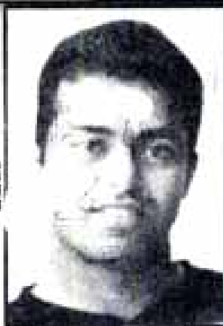


• நாகப்பா • பரிமளா



❖ சந்தனக் கடத்தல் வீரப்பனால் கடத்தப்பட்ட நாகப்பாவின் சாவு தொடர்பாக மாநில அரசு நடத்திய விசாரணையில் சில அரசியல் புள்ளிகளைத் தப்புவிக்க முக்கியத் தடயங்கள் ஆராயப்படாமல் விடப்படுவதாகக் கூறி வழக்கை சி.பி.ஐக்கு மாற்றக் கோரி நாகப்பாவின் மனைவி பரிமளா கர்நாடக மாநில உயர்நீதி மன்றத் தில் விண்ணப்பித்துள்ளார்.

நியூஸ் சாலட்



• லியாண்டர் பயஸ்

❖ இந்தியாவின் முன்னணி டென்னிஸ் வீரரான லியாண்டர்பயஸின் கடுமையான தலைவலிக்கு மூளைக்கட்டி காரணமாக இருக்கலாம் என வெளியான செய்தியால் அவரது ரசிகர்கள் பெரும் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாயினர். ஆனால் சோதனை முடிவுகளில் அது ஒட்டுண்ணியால் ஏற்பட்ட தொற்று என உறுதியானது. முறையான சிகிச்சைக்குப்பின் லியாண்டர் மீண்டும் விளையாடுவார்.



• லைலா



• கரிஷ்மா கபூர்

❖ அபிஷேக் பச்சனுடன் நடக்கவிருந்த திருமணம் முறிந்தது, தன் முதல் தொலைக்காட்சித் தொடர் ஒளிபரப்பாவதில் ஏற்பட்ட சட்டச் சிக்கல் என மனமுடைந்திருந்தார் கரிஷ்மா கபூர். தற்போது தொழிலதிபருடன் திருமணம் நிச்சயமானது மட்டுமின்றி பார்பரா டெய்லர் தொடர்ந்த பதிப்புரிமை வழக்கு தோல்வி அடைந்ததால் அவரது 'கரிஷ்மா - விதியின் அற்புதங்கள்' என்ற மெகா தொடர் சஹாரா டீ.வியில் ஒளிபரப்பாகத் துவங்கி விட்டதால் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கிறார்.



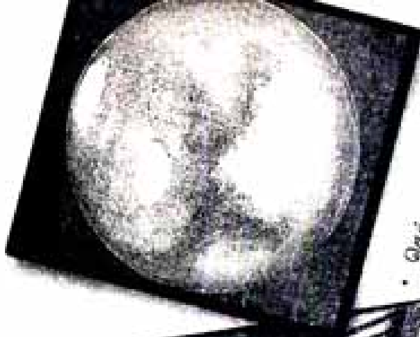
• பார்பரா டெய்லர்

❖ குத்துச் சண்டை வீரர் முகமது அலியின் மகளான லைலா அலி IBA சாம்பியன் இறுதிப் போட்டியில் தன்னை விட வயதிலும், அனுபவத்திலும் உயர்ந்த கிரிஸ் மார்டின் என்பவரை வீழ்த்தினார். புலிக்குப் பிறந்தது

பூனையாகுமா?

❖ 6000 வருடங்களுக்குப் பிறகு பூமிக்கு மிக அருகில் வந்துள்ள செவ்வாய் பற்றி மேலும் பல தகவல்களை அறிய இயலும் என விஞ்ஞானிகள் மகிழ்ச்சியாய் இருந்தாலும் இந்த கிரக மாற்றம் பல விபத்துகள், குழப்பங்களை ஏற்படுத்தும் என ஜோதிடர்கள் கணித்துள்ளனர்.

— பத்மஜா ராமகோபால்


• செவ்வாய் கிரகம்

❖ உலக அளவிலான அதலெடிக் போட்டியில் இந்தியாவுக்கு முதன் முதலில் தமிழகத்தைச் சார்ந்த அஞ்சு பாபி ஜார்ஜ் மூலம் பதக்கம் கிடைத்துள்ளது. அஞ்சுவின் சாதனையால் தமிழகத்துக்கும், இந்தியாவுக்கும் பெருமை கிடைத்துள்ளது. வெண்கலப் பதக்கம் வென்ற அஞ்சுவிற்கு முதல்வர் ஜெயலலிதா ரூ. 25 லட்சம் ரொக்கப் பரிசு அளித்தார்.


• சதாம் மாளிகையில் உள்ள நீச்சல்குளம்

❖ இராக்கின் திக்ரித் நகரில் உள்ள முன்னாள் அதிபர் சதாம் ஹுசைனின் பிரம்மாண்டமான மாளிகையில் ஆடம்பரமாக அமைக்கப்பட்டுள்ள நீச்சல் குளத்தில் நீந்தி மகிழ்கிறார் அமெரிக்க ராணுவ வீரர். ஒரு காலத்தில் சதாமின் மாளிகையாக இருந்தது, இப்பொழுது அமெரிக்க ராணுவத்தின் பாசறையாகி விட்டது.

தொகுப்பு : சியாமளா ராஜகோபால்


• அஞ்சு

❖ அமெரிக்காவிலுள்ள கேபிள் மியூசிக் சேனல் VH1, சமீபத்தில் நடத்திய டாப் 10 சிறந்த டீவி நிகழ்ச்சியில் முதலிடத்தைப் பிடித்தவர் 'ஒபெராவின் ஊப்ரி'தான்! இரண்டாவது இடம் சூப்பர்மேன்! (கிளின்டன் பேட்டி 18 இடம், மோனிகா லெவின்ஸ்கி பேட்டி - 16 வது இடம்)


• ஒபெராவின் ஊப்ரி

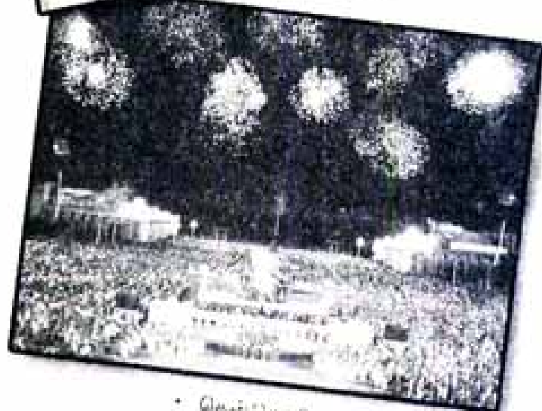
❖ வடகொரியாவில் டாசியாங் கடற்கரையில் சமீபத்தில் மல்யுத்தம், புகைப்படம், அழகிப் போட்டிகள் நடைபெற்றன. இதில் ஹைலைட்டிங் நியூஸே இவை அத்தனை



• வட கொரியா

யும் சேற்றில் (ஆமாம் சகதியில் தான்!) நடைபெற்றன! இது வருடா வருடம் நடைபெறுவது வழக்கம்!

❖ இது தென்கொரிய நியூஸ்! தென் கொரியா தனது 50-ஆவது வருட நிறைவு நாளை 'ஆர்மைடைஸ் நாளாகக் கொண்டாடியது, கோலாகலத்துடன்! தலைநகர் பயோக்யங்கில் கிம் II சங் சதுக்கத்தில் நடந்த கோலாகல வாணவேடிக்கைதான் படத்தில்!



• தென் கொரியா

❖ சீனாவில் முந்நூறு பேர் உழைத்து ஒரு மியூசியத்தை உருவாக்கியிருக்கிறார்கள். இதில் உள்ளங்கை அகல பொம்மைகள், 1,92,000 எண்ணிக்கைகளைக் கொண்டு அடுக்கியிருக்கிறார்கள். கலை, சமுதாயம், சுற்றுச்சூழல் இவற்றிற்கிடையே ஆன ஒற்றுமையை வலியுறுத்துவதற்காகவே இந்த ஷோவாம்!

தொகுப்பு : **ஆர். சுந்தரவல்லி**



• சீனா

❖ மும்பை மும்பாதேவி கோவில் அருகில் உள்ள ஜவேரி பஜார், மற்றும் கேட் வே ஆப் இந்தியா அருகில் தாஜ்மஹால் ஹோட்டலுக்கு எதிரே மிகச் சக்திவாய்ந்த இரண்டு கார் வெடிகுண்டுகள் வெடிக்கப்பட்டு 46 பேர்கள் இறந்ததுடன் 160 பேருக்குப் படுகாயம் ஏற்பட்டுள்ளது. இத் தொடர் வெடிச் சம்பவம் முன்பு 1993ல் மும்பையில் நடந்ததைப் போன்ற வெடி சம்பவம் என்று போலீஸ் விவரிக்கிறது. கார் அருகே பால், பூ, ஜூஸ் விற்றுக் கொண்டிருந்த ஏழை வியாபாரிகள்தான் அதிகம் இறந்ததாகச் செய்திகள் விவரிக்கின்றன. ஜவேரி பஜாரில் மக்கள் நடமாட்டம் அதிகமாக இருந்ததால் இறப்பும், காயமடைந்தவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாகி விட்டதாம்.



• மும்பாய் வெடி விபத்து

❖ 'நாசிக்'கில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் கும்பமேளாவில் ராமகுண்ட் குளத்தில் 'மகா ஸ்நானம்' செய்யக் காத்துக் கொண்டிருந்த திரளான மக்கள் சாதுக்கள் குளித்து வெளிவந்ததும் முண்டியடித்துக்

கொண்டு சென்றதில் ஒருவர் மேல் ஒருவர் விழுந்து நெருக்கடி ஏற்பட்டு யாத்ரீகர்கள் 39 பேர் இறந்ததுடன் 57 பேருக்குக் காயம் ஏற்பட்டுள்ளது.

❖ பெல்ஜிய நாட்டைச் சேர்ந்த "கிம் கிளிஜ்டர்ஸ்" பெண்கள் டென்னிஸ் ஒற்றையர் பிரிவில் உலக முதல் இடத்தில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கும் வீராங்கனை. வருடா வருடம் உலக வீராங்கனைகளின் இடத்தை வரிசைப்படுத்தி வருகிறார்கள். இவ் வருடம் செரீனா வில்லியம்ஸை விட அதிக பாயிண்டுகள் எடுத்த "கிளிஜ்டர்ஸை" உலக வீராங்கனையாகத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார்கள்.

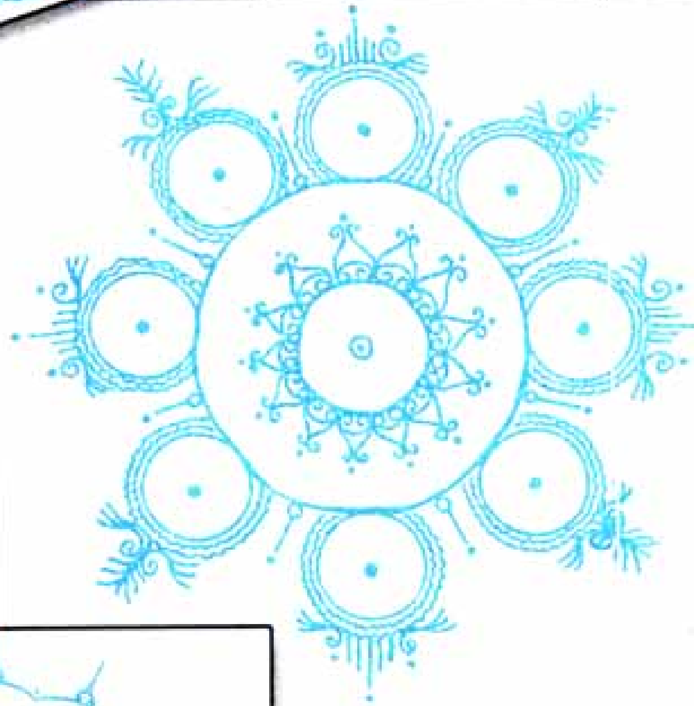
❖ சுற்றுப்புறச் சூழல் மாசுபடுவதைத் தடுக்க பிளாஸ்டிக் உபயோகத்தைக் குறைக்கும்படி அரசு பிரசாரம் செய்து வருகிறது. அரபு நாட்டில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த கேரளக்காரர் பாலசந்திர குருப் இதற்கு ஒரு மாற்று உபயோக வழியைக் கண்டு பிடித்து நடைமுறையில் செயல்படுத்திக் காட்டியிருக்கிறார். உபயோகித்த 235 பெட் தண்ணீர் பாட்டில்களைச் சேகரித்து காட்டுக்கொடி வேர்கள் மற்றும் பிளாஸ்டிக் தண்ணீர் பைப்கள் உதவியுடன் பாட்டில் ஓடம் ஒன்றைத் தயாரித்து கேரளாவில் உள்ள பரவூர் ஏரியில் ஓட்டிக் காட்டியுள்ளார். பார்ப்பதற்குக் கரடுமுரடாகத் தெரிந்தாலும் உபயோகப்படுத்தக்கூடிய நிலையில் இந்த ஓடம் இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

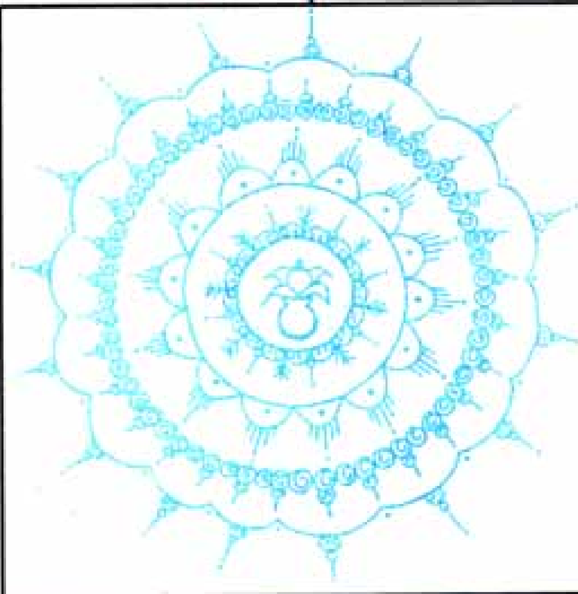
❖ திருப்பதி கோவிலில் பக்தர்களின் பாதுகாப்புக் கருதி "அகிலாண்டம்" என்ற கோவில் வாசலில் தேங்காய் உடைக்கப்பட்ட இடத்தை கோவிலிலிருந்து வெளியே மாற்றி விட்டது திருப்பதி தேவஸ்தானம். குஜராத்தில் அக்ஷர்தாம் கோவிலில் பக்தர்களைத் தாக்கிய தீவிரவாதச் செயல் போன்று திருப்பதி கோவிலில் நடக்காதவாறு இருக்க எடுக்கப்பட்ட பல பாதுகாப்பு முயற்சிகளில் இதுவும் ஒன்று. அதுபோல் செல்போன், காமிரா போன்ற எலெக்ட்ரானிக் சாதனங்களை உள்ளே எடுத்துச் செல்லக் கூடாது என்று உத்தரவிட்டுள்ளது.

— சியாமளா சுவாமிநாதன்

தீபாவளிக்கு

ரங்கோலி!





- சாந்தி சங்கர்,
சென்னை - 28.

அமுல்
சீஸ்



உங்கள்
தோசையில் மசாலா
ஆகிறது

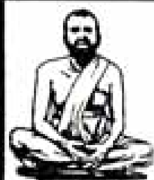


Amul
CHEESE SLICES

Amul
PROCESSED CHEESE



daCunha/APC/3/03/Tam



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த **14** ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் (நிறுவனர்) A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd., சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

அழகுக்கு அழகு செய்ய...

கோகிலா, கேசவன் மற்றும் மங்கையர் மலர் வாசகர்கள், ஹோசூர்.

என் மகளுக்கு 12 வயதாகிறது. தலையில் நிறைய ஈறுகளும், பேன்களும் உள்ளது. மெடிக்கர், கென்ஸ் போன்ற பலவிதமானவைகளைப் போட்டுத் தேய்த்தும் சிறிதும் குறையவில்லை. இந்தப் பிரச்னை தீரவும், முடி நீண்டு வளரவும், ஏதேனும் வழிகள் தயவு செய்து கூறவும். மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்யலாம். எங்கு கிடைக்கும்?

உடல் சூடு இருந்தால், முடி நீண்டு வளராது. உணவில் தினசரி கீரை வகைகளில் ஒன்றுடன் காரட், கோஸ், முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, சாலட் மற்றும் பழங்கள் இவற்றுடன் ஒரு நாளைக்கு எட்டு தம்ளர் முதல் 10 தம்ளர் வரை தண்ணீர் குடித்தல் அவசியம். நெல்லிக்காய் நிறையச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

ஹேமா லக்ஷ்மண்



(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

பேன் மற்றும் ஈறுகள் வராது இருக்க முடியை அடிக்கடி சுத்தம் செய்தல் அவசியம். வியர்ப்பதால் முடியில் அழுக்கு மற்றும் பிசுக்கு சேர்வது அதிகரிக்கும். அவ்வாறு வியர்ப்பதால் ஈறு பேன் அதிகமாகும். முடியை மூலிகை எண்ணெயில் நன்கு மசாஜ் செய்து பின்பு நன்கு அலசவும். (சுத்தமான தண்ணீரில் ஷாம்பூ போட்டு) மெடிகேர், கென்ஸ் நன்கு சரியாக உபயோகிக்கவும். கட்டாயம் பேன், ஈறு வருவது தடைப்படும். எதையும் சரியான முறையில் உபயோகிப்பது அவசியம்.

ராணி சம்பத், ஈரோடு.

என்னுடைய புருவம் லேசாக உள்ளது. அடர்த்தியாய் வளர என்ன செய்வது?

தினமும் படுக்கப் போகும் போது புருவங்களுக்குக் கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் தடவி வந்தால் புருவ முடி அடர்த்தியாய்

வளரும். புருவத்தை 'த்ரெடிங்' முறையிலும் அடர்த்தியாக வளரச் செய்யலாம்.

திருநெல்வேலி மாதர் சங்க உறுப்பினர்கள்.

சத்துணவு மாவு எவ்வாறு தயார் செய்வது? சிறந்த சத்துணவு மாவு பட்டியல் தரவும்.

சத்துணவு மாவு தயாரிக்கத் தேவையானவை :

கொள்ளு - 50 கிராம், கம்பு - 50 கிராம், பச்சரிசி - 50 கிராம், கேழ்வரகு - 150 கிராம், சோளம் - 200 கிராம், கோதுமை (சம்பா) - 100 கிராம், மொச்சை - 50 கிராம், கொண்டைக்கடலை - 150 கிராம், வேர்க்கடலை - 100 கிராம், உடைத்தகடலை - 100 கிராம், முந்திரி - 150 கிராம், பாதாம் - 150 கிராம், பிஸ்தா - 150 கிராம், ஏலக்காய் - 5 கிராம், பார்லி - 150 கிராம், ஜவ்வரிசி - 50 கிராம்.

இந்த சாமான்களை நன்கு வறுத்து ஆறியபின் கஞ்சி மாவு தயார் செய்து சாப்பிடலாம். எல்லாச் சத்துக்களும் நிறைந்த பானமாக இருக்கும்.

சி. ரமா குமணன், பாபநாசம்.

நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருக்கிறேன். சதை பிடிக்க என்ன செய்வது?

சதை பிடிப்பாகவும், மேனி பளபளப்பாகவும் இருக்க ஒரு பிடி கொத்துக் கடலையை முந்தின இரவே ஊறவைத்து அதில் அத்திப்பழம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் உடல் சதைப் பிடிக்கும்.

கமலா, துங்கம்பாக்கம்.

எனக்கு ஜீரணக் கோளாறினால் எதையும் சாப்பிடப் பிடிப்பதில்லை. எளிதில் குணப்படுத்தும் முறையைக் கூறவும். கடினமானதை என்னால் செய்ய முடியாது.

இப்போது மார்க்கெட்டில் இஞ்சி பிஞ்சாகக் கிடைக்கிறது. பிஞ்சு இஞ்சி நல்ல பிங்க் கலரில் பார்ப்பதற்கே மிகவும் அழகாக உள்ளது. இஞ்சியை நன்கு கழுவி தோல் சீவி சிறிதாகப் பொடியாக நறுக்கி எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதைச் சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப்பிடவும். நன்கு பசி எடுக்கும். ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படாது.

கமலதா, ஸ்டேட் பேங்க் ஊழியர்.

நான் பியூட்டி பார்லரில் பிளாக் ஹெட்ஸ் ரிமூவர் மூலம் கரும்புள்ளிகளை நீக்கினேன். அதனால் எனக்கு மூக்கின் மேல் மார்க் ஆனது இன்னும் போகவில்லை. எப்படிப் போகும்?

சாதாரணமாக பிளாக் ஹெட் ரிமூவர் மூலம் கரும்புள்ளிகளை நீக்கினால் இரண்டு நாளில் மார்க் எல்லாம் போய்விடும். ஆனால் உங்களுக்கு ஏன் போகவில்லை என்று தெரியவில்லை. பாலேட்டுடன், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து தடவி வந்தால் மார்க் மறைந்து விடும்.

சரோஜா கணபதி, பாப்பநாயக்கன் பாளையம்.

தேஜஸ் என்று என் ஆபிஸில் எல்லோரும் பேசிக் கொள்கிறார்கள். தனியாக அதற்காக ஏதாவது ஆயில் மசாஜ் செய்து கொள்ள வேண்டுமா? நான் மட்டும் ...லாக இருப்பதாக எனக்குத் தெரிகிறது.

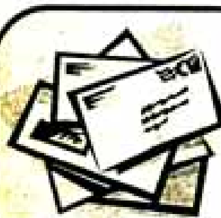
மனோரீதியாக நம்மைச் சீர்படுத்திக் கொள்ள ஆன்மிகம் முதற் படி. ஆன்மிகம் புதுப் பொலிவைத் தருகிறது. முகத்தில் ஒ...களையைத் தருகிறது. அதுவே தேஜஸ் எ...பது. ஆயில் மசாஜுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை. சில சமயம் பெரிய பதவிகளில் இருப்பவர்களைப் பார்க்கும் போது அவர்கள் முகத்தில் ஒரு தேஜஸ் இருக்கும். 'பதவி பூர்வ புண்ணியானாம்' அதுவே தேஜஸ்.

லதா, மாம்பலம்.

கைகள் அழகு பெற சில டிப்ஸ் கொடுக்கவும்.

கைகள் மிருதுவாக ஆலிவ் எண்ணெய் தடவி நீவி விட்டுப் பிறகு சுடுநீரில் கழுவினால், கைகள் மிருதுவாக இருக்கும்.

மிகவும் சொரசொரப்பான கைகளை உடையவர்கள் ரோஸ் வாட்டர் கிளிசரின், எலுமிச்சை ஜூஸ் இவற்றைக் கலந்து தினமும் கைகளில் மசாஜ் செய்தால் சொரசொரப்பாக இருக்கும் தன்மை மாறி மிருதுவாக இருக்கும். முடிந்தவர்கள் மாதம் ஒரு முறை பார்லரில் போய் 'மானிக்யூர்' செய்வது நலம். தேர்ந்த அழகுக் கலை நிபுணர்கள் சிறப்பாகச் செய்வார்கள்.



நமது தீபாவளிப் பண்டிகையை சிறப்பித்து தபால்தலை வெளியிட்டுள்ள ஒரே நாடு சிங்கப்பூர்தான்.

- தங்கம்



சென்ஸா
சேலைகளின் புதிய பரிமாணம்
Garden

சேங்காலிபுரத்தாரை மறக்க முடியுமா?

இறைவனை நம் முன் கொண்டு வந்த உபன்யாசக சக்ரவர்த்திகளைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். 1903ல் பிறந்து இந்த வருடம் நூற்றாண்டு விழாவாக அமையப் பெற்ற சேங்காலிபுரம் அனந்தராம தீக்ஷிதர் இத் துறையில் ஒரு நட்சத்திரம் என்றே சொல்லலாம். அவரைப் பற்றி நினைவுகூற விரும்புகிறேன்....

- கடலங்குடி டாக்டர் கே. என். சரஸ்வதி

சேங்காலிபுரம் ஸ்ரீ அனந்த ராம தீக்ஷிதர் மூன்றாவது வயதிலேயே அக்ஷராப்யாஸம் பெற்று சாஸ்திரங்களில் கரை கண்ட பல வேதவித்துக்களிடம் வேதம், தர்க்கம், வ்யாகரணம், சாவ்யம் போன்ற கலாசாரத்திற்கும் பண்பாட்டிற்கும் வித்திட்ட அடிப்படை சாஸ்திரங்களைக் கற்றுத் தெளிந்தார்.



அவருடைய பதினைந்தாவது வயதில் கடலங்குடி பிரும்மஸ்ரீ நடேச சாஸ்திரிகளின் மூத்த மகள் ஒன்பது வயது சாரதாம்பாளை (எனது மூத்த சகோதரி) திருமணம் செய்ததும் வாழ்க்கையில் பெரிய திருப்பம் ஏற்பட்டது எனலாம்.

கடலங்குடியார் ஒரு நடமாடும் நூலகம். அவர் தமது மருமகனிடம் உள்ள கடவுள் பக்தி, கற்பூரம் போன்று கிரகிக்கும் ஆற்றல், படிப்பில் உள்ள ஆர்வம் ஆகிய நற்குணங்களைக் கண்டு வியந்தார். நாராயணீயம், ஸ்காந்தம், ஸ்ரீமத் பாகவதம், ஸ்ரீ மகாபாரதம் போன்ற இதிகாஸ புராணங்களைக் கற்பித்து ஸ்ரீ தீக்ஷிதரின் உபன்யாச வாழ்க்கைக்கு வித்திட்டார்.

தமிழ் உலகிற்கு முதன் முதலில்

ஸ்ரீமத் நாராயணீயத்தைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்து அளித்துத் தன் மருமகன் வாயிலாகப் பிரசாரம் செய்து ஸ்ரீ குருவாயூரப்பனின் மகிமைகளைப் பலரும் அறிந்து மகிழ்விக்கச் செய்தார்.



கதை சொல்வது என்பது மிகவும் கடினம். அதிலும் புராணங்களைத் தெளிவாக உபன்யாசம் செய்து பிறரை மகிழ்வித்துச் சிந்திக்க வைப்பதும் பரவசமடையச் செய்வதும் ஒரு தனிக்கலை. அதில் ஒரு தனிப்பாணியை அமைத்து நிலையான ஒரு முத்திரையைப் பதிக்க ஸ்ரீ தீக்ஷிதரால் மட்டுமே முடிந்தது.

மேலும் கடவுளின் கேசாதி பாத வர்ணனைகளை மூச்சு விடாமலும், சிறிதும் தங்குதடையின்றிக் கூறுவதும், ஸ்ரீ மகாபாரத வம்சாவளியை மனப்பாடமாக ஒப்புவிப்பதும் ஸ்ரீ தீக்ஷிதரின் கைவந்த கலை.

சந்தர்ப்பம் கிட்டும்போதெல்லாம் அவர் வாழ்க்கையின் தர்ம கோட்பாடுகளையும், சம்பிரதாயங்களையும் வலியுறுத்திக் கூறி மக்களை நல்வழிப்படுத்த மிகவும் பாடுபட்டார்.

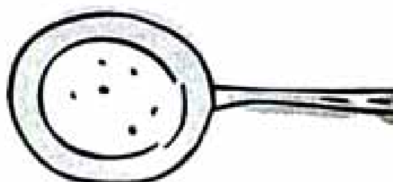
தமது உபன்யாசத்தில் யார் மனதும் புண்படாமல் விஷயங்களைக் கூறுதலில் ஸ்ரீ தீக்ஷிதர் தீவிரமாக இருந்தவர்.

அவருக்கு 'உபன்யாஸக சக்ரவர்த்தி' என்ற பட்டம் ஸர். சி.பி. ராமஸ்வாமி அய்யரால் அளிக்கப்பட்டது.

ஸ்ரீ தீக்ஷிதரின் ஷஷ்டியப்தபூர்த்தி ஆகஸ்டு 1963ல் கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்பட்டது. அதுசமயம் ஸ்ரீ குருவாயூரப்பன் கோவில் கர்ப்பகிரஹ சந்நிதான நுழைவாயிலில் ஸ்ரீ குருவாயூரப்பனுக்கு இடது புறம் ஸ்ரீ நாராயண பட்டத்திரியும், வலதுபுறம் ஸ்ரீ தீக்ஷிதருமாகப் படமெழுதி ஆஸ்திக சமாஜ மக்கள் மாட்டி தங்களுக்கு ஸ்ரீ தீக்ஷிதரிடம் உள்ள பக்தியையும், மன ஈடுபாட்டையும் தெரிவித்தனர்.

இன்றும் இந்த அபூர்வ காட்சியைக் கோவில் சன்னிதானத்தில் காணலாம்.

நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல்லில் வார்க்கும் எண்ணெய் கல்லின் ஓரங்களில் வழிந்து போய்த் தேங்கி நின்று நாளாவட்டத்தில் சொரசொரவென்று இறுகி விடும். இதைத் தடுக்க, தோசைக் கல்லில், முதலில் ஒருமுறை எண்ணெய் தடவி விடுங்கள். பிறகு தோசை வார்க்கும் போது, மாவைச் சுற்றி கல்லின் மேல் எண்ணெய் படாமல், மாவின் மேலே மட்டும் எண்ணெய் விட்டால், எண்ணெய் முழுவதும் உபயோகப்படுவதுடன் வழிந்து ஓடவும் செய்யாது.



- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.

பேசறாங்க... பேசிக்கிட்டே இருக்காங்க!



• சிவா

புதிய டான்ஸுக்குப் பழைய பாடல்களைப் போட்டு 'சினி மசாலா' போடுவார்களே அதே மாதிரி கணிப்பொறி, சாஃப்ட்வேர் போன்றவற்றை உபயோகித்து பழைய வானொலி புதிய மோஸ்தரில் அறிமுகமாகியிருக்கின்றன. அதுதான் ரேடியோ எஃப்.எம். சேனல்கள்.

இந்த எஃப்.எம். சேனல்கள் பெரிய அளவில் இயங்கிக் கொண்டிருந்த கேசட், சி.டி. வியாபாரத்தையே தூக்கிச் சாப்பிட்டு விட்டன. ஆரம்பித்து சில மாதங்களே ஆகியிருக்கும் எஃப்.எம். சேனல்களின் கீர்த்தி ஜுர வேகத்தில் பரவி, வயது வித்தியாசமில்லாமல் எல்லோரையும் மயக்கி இருக்கிறது.



• அஜய்

இப்போதெல்லாம் 'ரேடியோ ஜொக்கியிங்' சுருக்கமாக, 'ஆர்ஜெயிங்'. மிகவும் பிரபலமாகிக் கொண்டு வரும் வேலை வாய்ப்பு. இளைஞர்கள் இந்தத் துறையில் அசத்தலாக முன்னேறிக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

'ரேடியோ மிர்ச்சி' என்று சூடாகப் பெயர் வைத்துக் கொண்டிருந்தாலும், இந்த சேனல் மிகவும் 'கூல்'தான்! ஜோக்ஸ், சமையல் டிப்ஸ், தினமும் உடல் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட டிப்ஸ், ஜெனரல் நாலெட்ஜ் எல்லாவற்றையும் இனிமையான புதிய, பழைய சினிமா பாடல்களுடன் ஒரு விருந்தாகவே கொடுக்கிறார்கள் இவர்கள். இளமைக் குரல்களில் உற்சாகப் பிரவாகம். 'சாலையில் வண்டியைப் பொறுமையுடனும், புன்னகையுடனும் ஓட்டுங்கள், கோபப்படாதீர்கள்' என்கிற இனிமையான வேண்டுகோள் நம் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி முகத்தில் அபூர்வமாக ஒரு புன்னகையைப் படைக்கிறது!

ரேடியோ மிர்ச்சி குழுவினரின் குதூகலமான மனப்பான்மை நம்மையும் தொற்றிக் கொள்கிறது. இந்த சேனலில் மட்டுமல்லாது பொதுவாகவே தனக்கென்று ஒரு தனி யிடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பவர் சுசித்ரா ராமதுரை. எம்.பி.ஏ. முடித்திருக்கும் இவர் ஒரு அஷ்டாவதானி. ஹிண்டுவில் எழுதுகிறார்; சினிமாப் பாடல்களும் எழுதுகிறார். ஹேரிஸ் ஜெயராஜிற்காக 'லேசா லேசா', 'காக்க காக்க' போன்ற படங்களில் பாடியிருக்கிறார்.

"ஆர்.ஜே. ஆக வேண்டுமானால் பிரத்தியேகமான படிப்பு அவசியம் இல்லை. ஆனால் பல துறைச் செய்திகளில் ஆர்வம்

• சித்ரா



உள்ளவராக இருக்கணும். தயக்கமில்லாமல், தொடர்ந்து பேசக்கூடிய திறமையும், மக்களிடையே சாதுர்யமாக பல விஷயங்களை விளையாட்டுப் போக்கில் பரப்பும் திறமையும், நகைச்சுவை உணர்ச்சியும், உலக நடப்புகளைப் பற்றிய அறிவும் அவசியம்."

சரி, லைவ்வான நிகழ்ச்சிகள் என்பதால் இக்கட்டான நிலைமை ஏற்பட்டதுண்டா?

"ஓ! நிறையவே. எல்லா கலைஞர்களுக்கும் ஏற்படுவதைப் போலச் சில தருணங்களில் செயலற்றுப் போகிறாற்போல் ஆகிவிடுவதும் உண்டு. எப்படியாவது, எதையாவது பேசிச் சமாளிக்க வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்பட்டு ஜெயித்து விடுவோம். அதற்குத்தான் நம்முடன் வேலை பார்க்கும் மற்ற ஆர்.ஜேக்களுடன் ஜாலியாகப் பழகி நம் சூழலை உற்சாகமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்" என்று சிரிக்கிறார் சுசித்ரா.



• சுசித்ரா ராமதுரை

ரேடியோ மிர்ச்சியின் மற்றொரு ஆர்.ஜே. அஜய். "நாம் வேலை பார்க்கும் சூழலின் தன்மை நம் செயல்பாடுகளை பாதிக்கும். ஒரு நல்ல சூழல் நமது சக்தியை அதிகரித்து நம் வேலையின் பயன் அதிகரிக்க உதவுகிறது. ரிலாக்ஸ்டான சூழல் மனதைச் சமநிலையில் வைக்க உதவுவதோடு புதிய புதிய ஐடியாக்கள் உருவாவதை ஊக்குவிக்கிறது. அதனால்தான் இங்கே எப்போதும் உற்சாகம் கொப்பளிக்கிறது."

"ரசிகர்களைச் சிரிப்பலைகளில் மூழ்க அடிக்க வேண்டும் என்றால் 'உளறிக் கொட்டும்' திறமையை வளர்த்துக் கொண்டால் போதும்" என்கிறார் இவர்.

"நமக்கிருக்கும் தயக்கத்தை அடியோடு விட்டு விட்டு எல்லோருடனும் ஃப்ரீயாக பேசிப் பழகுவது சிறந்த விஷயம். நம் குரல் வளமும், நாம் நினைக்கும் உணர்ச்சிகளை நம் குரல் மூலம் திறம்பட வெளிப்படுத்தும் சாமர்த்தியமும் முக்கியம்" என்கிறார் சிவா.

"டீவி காம்பியர்களுக்கு வயதானால் வேலை வாய்ப்பு போய் விடுமோ என்கிற பயம் இருக்கும். ஆர்.ஜேயாக இருப்பவர்கள் மனதில் என்றும் இளமையாக இருந்தால் வேலை நிரந்தரம். தற்சமயம் முப்பத்தி ஐந்து வயதுக்கு உட்பட்டவர்களைத்தான் எஃப்.எம். சேனல்கள் தேர்ந்தெடுக்கின்றன" என்கிறார் சுசித்ரா.



• அனுராதா

சூரியன் எஃப்.எம். வெளியுலகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு தனி உலகமாக இயங்கி வருகிறது. இங்கே சூழல் கொஞ்சம் 'ஃபார்மலாக' இருக்கிறது. கட்டுப்பாடுகள் நிறைந்த ஒரு அலுவலகத்தைப் போல, சற்று அடக்கியே வாசிக்கிறார்கள். ஆனால் ஆர்.ஜேக்களின் இளமைப் பிரவாகத்திற்கு குறைச்சல் இல்லை.



• ப்ரியா

தீனா 'ப்ளேட் நம்பர் ஒன்' நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்தளிப்பவர். இந்த நிகழ்ச்சியில் கலக்கல் கடியப்பன் என்று ஒருவர் வருகிறார். தினமும் ஒரு 'கடித்துவம்' கூறுவார்.

• நடராஜ்

"எங்களுடைய தொடர்ந்து பேசும் குரல் தான் மக்களைக் கவர்ந்து ஈர்க்கிறது. இது ஒரு அற்புதமான விஷயம்" என்கிறார் இவர்.

அனுராதா உன்னி அதிகாலையில் நமக்கு மங்களகரமான இசையை சூர்யோ தயத்தில் வழங்குகிறார். மே மாதம் சூரியன் எஃப்.எம். முதன் முதலில் ஒலி பரப்பான போது ரசிகர்கள் கேட்ட முதல் குரல் இவருடையதுதான்.

"ஒரு நிகழ்ச்சிக்கேற்ற பாடல்களை அந்தச் சந்தர்ப்பத்திற்குத் தகுந்தவாறு தேர்ந்தெடுப்பது ஆர்.ஜேயின் பொறுப்பு. ரசிகர்களுடன் உரையாடலை நடத்திக் கொண்டே அவர்கள் கேட்கும் பாடலையோ அல்லது சூழலுக்கு ஏற்றவாறு ஒரு பாடலையோ மனதிற்குள் முடிவெடுத்து, உடனே கம்ப்யூட்டரை இயக்கிப் பாடலை ஒலிபரப்ப வேண்டும். இதையெல்லாம் எந்த விதமான இடைவெளியும் இல்லாமல், ஒரே சமயத்தில் செய்ய வேண்டும். அதனால் சினிமா பாட்டுக்களைப் பற்றி நிறையத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். சரளமாகப் பேசி, பழகக்கூடிய சாதுர்யமும் அவசியம்" என்கிறார் அனுராதா.

பிரதிபாவின் நிகழ்ச்சி பெண்களைக் கவரும் 'மகளிர் மட்டும்' "திறமையோடு தன்னம்பிக்கை இருந்தால் இத் துறையில் வெற்றி பெறலாம்" என்கிறார் இவர். 'நிறைய பத்திரிகைகள் படித்து, இன்டர்நெட் போன்றவற்றின் மூலம் நம் பொது அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்" என்கிறார் இவர்.

சூரியன் எஃப்.எம்மில் கொடிகட்டிப் பறப்பவர் நட்ராஜ். ஆரம்பத்தில் நான்கு நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுத்தளித்தவர் தற்சமயம் இரண்டு பிரபல நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுத்து வழங்குகிறார். அவை 'என் உயிரே', மற்றும் 'சின்னத்தம்பி, பெரிய தம்பி'.

"நமக்கென்று தனி பாணி இருப்பது அவசியம். அதே மாதிரி தமிழில் நல்ல உச்சரிப்பும், ஒரு பிரத்தியேகமான ஸ்டைலும் இருந்தால் இத்துறையில் பேர் எடுக்கலாம். ஆர்.ஜேக்கள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்" என்று கூறும் நட்ராஜ் 'தமிழ்' இலக்கியம் படித்தவர்.

"நாம் எங்காவது போகும் பொழுது நம்மைப் பற்றி பக்கத்தில், நிற்பது நாம்தான் என்று தெரியாமல் ரசிகர்கள் பாராட்டும் போது பெருமையாக இருக்கிறது. இந்தப் பாராட்டு நம் தோற்றத்திற்காக அல்ல, நம் திறமைக்காகத்தானே? நம் குரலில் சக்தியிருக்கும் வரையில் நம் பயணம் தொடரும்" என்று கூறுகிறார் நட்ராஜ்.

சித்ரா, சூரியன் எஃப்.எம்மில் 'காதல் காதல்' நிகழ்ச்சியை வழங்குகிறார். இவரது குரலில் மட்டுமல்லாது நடையிலும், சர்வ இயக்கத்திலும் துள்ளல்தான்.

"கொஞ்சம் சென்ஸிட்டிவ்வான நிகழ்ச்சி தான் இது. சில சமயங்களில் பள்ளி மாணவ மாணவிகள் லைனில் வரும் போது, 'இது உங்களுக்குப் படித்து முன்னேற வேண்டிய டயம். வீணாகக் 'காதல் கீதல்' என்று அலையாதீர்கள் என்று எச்சரித்திருக்கிறேன். என் நிகழ்ச்சி முதிர்ச்சியடைந்த காதலர்களுக்கானது" என்று விளக்கம் கொடுக்கிறார் சித்ரா. ப்ரியா 'புதுப் பாடல்கள்' மற்றும் 'உங்களுக்காக' நிகழ்ச்சியை தொகுத்தளிக்கிறார். இவர் எஸ்.ஐ.ஈ.டி. மாணவி. 'உங்களுக்காக' நிகழ்ச்சி மூலம் எங்களுக்கு வரும் ஏராளமான ரசிகர்களின் கடிதங்களைப் படித்து மகிழ்வதற்கு நல்ல சந்தர்ப்பம். சில சமயங்களில் கவிதைகள் போன்ற அற்புதமான படைப்புகளும் வரும். நமக்கு இத்தனை ரசிகர்களா என்று நினைக்கும் போது மனதில் ஏக சந்தோஷம்."

சரி, கரும்பு தின்னுவதற்குக் கூலி? ஆரம்பத்தில் ரூ. 15,000/- வரையில் ஊதியம். தேர்ச்சி பெற்ற, பிரபலமானவர்களுக்கு ரூ. 60,000/-, ரூ. 65,000/- வரையிலாம். அது சரி, எங்கே ஓடுகிறீர்கள்? எஃப்.எம். சேனல்களுக்கா? முதலில் உங்கள் பேச்சுத் திறனைச் செம்மைப்படுத்துங்கள். நவீன யுகத்தில் தொடர்ந்து பேசுவதற்கும் சம்பளம் உண்டுங்கோ!

— லதா அமர்நாத்

படங்கள் : யோகா

• கடிதீனா



Premier

ஹைத்தலக்கா ஆஃபர்



இலவசம்!*



நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு பிரீமியர் பிரஷர் குக்கருடன் **பிரீமியர் நான்-ஸ்டிக் தவா** ஒன்றை **முற்றிலும் இலவசமாகப்** பெறுங்கள். இப்போது உங்கள் மனைவியின் முகத்தில் புன்னகை தவழ்வதைப் பாருங்கள்.

இன்றே அருகிலுள்ள உங்கள் பிரீமியர் டீலரை அணுகவும். இச்சலுகை ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே!

Premier

Quality product from Sivanesan Group of Companies

*Scheme limited in TN & Pondy only

*Scheme on M.R.P. only, RST extra



• சுசித்ரா சக்ரவர்த்தி தன் சகோதரியுடன்...

நாடெங்கிலும் கொண்டாடப்படும் பண்டிகை தீபாவளிதான் என்றாலும் மும்பையில் தீபாவளியின் விசேஷமே தனிதான். ஊரே விழாக் கோலம் பூண்டிருக்கும். ஒரு வீடு பாக்கியில்லாமல்

தீபாவளியில் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

சுசித்ரா சக்ரவர்த்தி :

இந்த இளம்பெண் ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் மும்பையில் பணிபுரிந்து வருகிறார். இவருடைய அத்தை வேறு யாரும் இல்லை, பிரபல சினிமா நட்சத்திரம், நடனக் கலைஞர், இப்போது ராஜ்ய சபா உறுப்பினரான ஹேமமாலினிதான்!

"தீபாவளி என்னைப் பொறுத்த வரையில் மிகவும் ஸ்பெஷல்தான். நான் கல்லூரியில் படிக்கும் போது முதன் முதலாகப் புடவை கட்டியது ஒரு தீபாவளிப் பண்டிகையின் போதுதான்" என்று கலகலவென்று சிரிக்கிறார் சுசித்ரா. அத்தையின் சாயல் நிறையவே தெரிகிறது.

"மும்பையில் தீபா



• பாம்பே ஞானம்

தீப ஒளியில் குளித்தெழும். வீடும், வாசலும் பெண்டிருமாக... அலங்காரங்களைக் காணக் கண் கோடி வேண்டும். மும்பையில் தீபாவளியை எப்படி அனுபவிக்கிறார்கள் என்று அங்கேயே இருப்பவர்களைக் கேட்கலாமா?





• உஷா முருகன்

வளி மூன்று நான்கு நாட்கள் வெகு கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. ஆனால் அங்கேயெல்லாம் நம்மூரைப் போல் விடியற்காலையில் எழுந்திருக்க மாட்டார்கள். முதலில் 'தந்தேராஸ்' என்று கொண்டாடுகிறார்கள். அன்றைக்குக் கட்டாயம் எல்லோர் வீட்டிலும் நகை, பாத்திரம், புதிய துணி என்று ஏதாவது எடுப்பார்கள்.

தீபாவளி சமயத்தில் சீட்டு விளையாடுவது இங்கே பிரபலமாகிக் கொண்டு வரும் ஒரு வழக்கம். நம் திருமணங்களில் நடப்பதைப் போல ராத்திரி பூராவும் சீட்டுக் கச்சேரிகள் நடக்கும். ஜெயித்தால் நல்லது என்று நம்புகிறார்கள்.

சொந்தமாகத் தொழில் செய்பவர்கள் லக்ஷ்மி பூஜை செய்த பிறகு இயந்திரங்களுக்கும் பூஜை செய்கிறார்கள். நாம் தீபாவளி என்று கொண்டாடும் தினம் இங்கே உள்ளவர்களுக்கு லக்ஷ்மி பூஜா தினமாகும். அன்றைக்கு சாயந்திரம் லக்ஷ்மிதேவிக்குப் பூஜை செய்து விட்டு, பட்டாசு வெடிப்பார்கள். ஸ்வீட் பரிமாறிக் கொள்வார்கள். புத்தாடைகள், நகைகள் அணிந்து நண்பர்கள், உறவினர்கள் வீட்டிற்குச் சென்று வருவார்கள்.



எங்கள் அத்தை வீட்டில் இரண்டு கலாச்சாரப்படியும் தீபாவளி கொண்டாடுகிறார்கள். நம் வழக்கத்தைப் போல் கங்கா ஸ்நானம் எல்லாம் உண்டு என்றாலும் நாங்கள் மூன்று பெண்களும் அதிகாலையில் எழுந்திருக்க மாட்டோம். அத்தையின் இரண்டாவது மகள் ஆஷனாவிற்கு ஏராளமான ஃப்ரெண்ட்ஸ். அவர்களைப் பார்க்க ஓடி விடுவாள். நாங்கள் வீட்டில் ரங்கோலி போட்டு வீடு முழுவதும் தீபங்கள் ஏற்றுவோம். அத்தை வீடு ஸ்வீட் டப்பாவினால் நிரம்பி வழியும். சாயந்திரம் அத்தையின் மற்றொரு பங்களாவிற்கும் சென்று பட்டாசு

வெடிப்போம்.

மும்பையில் செம்பூர், மாட்டுங்கா போன்ற தமிழர்கள் அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில் அதிகாலையிலேயே பட்டாக வெடிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்."

இளைய தலைமுறையினர் நாம் நினைப்பதைப் போல் அல்லாமல் பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுவதில் மிகவும் அக்கறை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதற்கு சுசித்ரா ஒரு எடுத்துக்காட்டு.

இவர் இங்கிலாந்தில் தன்னுடைய தோழியுடன் ஒரு அபார்ட்மெண்ட்டில் தனியாகத் தங்கி படித்துக் கொண்டிருந்த போதும் தீபாவளியைத் தனக்கே உரிய பாணியில் கொண்டாடினர். அங்கேயுள்ள ஸ்வீட் கடைகளில் பட்சணம் வாங்கி, குளித்து, பூஜை செய்த இரண்டு இளம்பெண்களும் விளக்கேற்றி, பட்டாசு வெடித்திருக்கிறார்கள். இவர்கள் பட்டாசு வெடிப்பதைக் கேட்டு அக்கம் பக்கத்தவர்கள் என்னவோ, ஏதோ என்று பதறியடித்துக் கொண்டு வந்ததைச் சிரித்தவாறே கூறுகிறார் சுசித்ரா.

பாம்பே ஞானம் :

இவர் பேரிலேயே 'பாம்பே' ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறதே! பெண்களை மட்டும் கொண்ட ஒரு நாடகக் குழுவை நடத்தும் இவர் இத் துறையில் பிரபலமானது என்னவோ மும்பையில்தான். சென்னைக்கு வந்த பிறகு சினிமா, நாடகம், டிவி சீரியல் என்று சக்கைப் போடு போட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்.

மும்பையில் மகாராஷ்டிரத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், குஜராத்தி, மார்வாரி மற்றும் பல தேசத்தவர்கள் காஸ்மோபாலிட்டனாக தீபாவளி பண்டிகையைக் கொண்டாடுகிறார்கள். மற்ற எல்லாப் பண்டிகைகளை விடவும் தீபாவளிப் பண்டிகைக்குத்தான் இங்கே மகத்துவம் அதிகம்.

தீபாவளியை நம்மைப் போல அமாவாசை அன்றைக்குக் கொண்டாடுகிறார்கள். குஜராத்தியர் மற்றும் மார்வாரிகளுக்கு அன்றைக்குத்தான் புது வருஷம் ஆரம்பமாகிறது. புதிய கணக்கு வழக்குகளை ஆரம்பிக்கிறார்கள். வாசலில் ரங்கோலி கோலம் போட்டு வீடு முழுவதும் தீபங்கள் ஏற்றுவார்கள். ஒருத்தரை ஒருத்தர் 'நயா சால் முபாரக் ஹோ' என்று வாழ்த்திக் கொள்கிறார்கள். (புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்) அன்றைக்கு லக்ஷ்மி பூஜா நடக்கும்.

தீபாவளிக்கு அடுத்த நாள் உ.பியில் உள்ளதைப் போல 'பையா தூஜ்' பண்டிகை. அதாவது சகோதரிகள் சகோதரர்களின் நலனுக்காக வேண்டிக் கொள்ளும் தினம். அன்றைக்கு சகோதரர்கள் அக்கா தங்கைமார்களின் வீட்டிற்குச் செல்வார்கள். பரஸ்பரம் பரிசுப் பொருட்களை பரிமாறிக் கொள்வார்கள். நம்மூரில் உள்ளதைப் போல நாத்தனார்களுக்கு மட்டும் நாம் செய்வது போன்ற வழக்கம் அவர்களிடையே கிடையாது. சகோதரிகளும் சகோதரர்களின் குடும்பங்களுக்கு நிறைய கிஃப்ட்ஸ் வாங்கித் தருவதுண்டு.

தீபாவளி சமயத்தில் அலுவலகங்களில் ஆகட்டும், அக்கம் பக்கமுள்ள வீடுகளில் ஆகட்டும் நிறைய கிஃப்ட்ஸ் பரிமாறிக் கொள்ளும் பழக்கம் இங்கே எல்லோருக்குமே உண்டு. ஸ்வீட், போன்றவற்றுடன் புத்தாடைகள் அணிந்து குதூகலத்துடன் வீடு வீடாக இவர்கள் போவதைப் பார்ப்பதே தனி அழகு. இவர்களுடைய உற்சாகம் நம்மையும் தொற்றிக் கொள்ளும்.

நாங்கள் மும்பையில் நிறைய வருடங்கள் இருந்ததால் அவர்கள் கொண்டாடும் பாணியையும் நம் சம்பிரதாயங்களுடன் சேர்த்துக் கொண்டேன். விடியற்காலையில் நம் வழக்கத்தைப் போல் இழைக் கோலம் போட்டுவிட்டு சாயந்திரம் அவர்களைப் போல ரங்கோலி போடுவேன். வீடு முழுவதும் தீபங்கள் ஏற்றுவேன். மும்பையில் விதம்விதமான அலங்கார அகல் விளக்குகள் கிடைக்கும்.

மும்பையில் எல்லோரும் மனமார பண்டிகை கொண்டாடுவதில் ஈடுபடுகிறார்கள். ஆடம்பரமும், அலங்காரமும், சிநேக பாவமும் நிரம்பி வழியும் ஒரு பண்டிகைதான் தீபாவளி. நம் பக்கத்தில் நமக்கு எப்போதுமே அடக்கி வாசிப்பதுதானே வழக்கம்?

திருமதி உஷா முருகன் :

ஆசிரியர்கள் பயிற்சிக் கல்லூரி ஒன்றின் பிரின்ஸிபாலாக இருக்கும் உஷா தன் கணவர் மற்றும் இரண்டு குழந்தைகளுடன் முப்பதாண்டுகளாக மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.

"தமிழ்நாட்டில் தீபாவளியை ஒருநாள் தானே கொண்டாடுகிறார்கள்? மும்பைக்காரர்கள் நான்கு நாட்கள் மிக உற்சாகத்துடன் முழு மூச்சுடன் இந்தப் பண்டிகையின் கொண்டாட்டத்தில் இறங்கி விடுகிறார்கள்.

எங்களைப் போல் 76 முற்போக்கு சிந்தனையுள்

குடும்பங்கள் வசிக்க வசதிகள் ரெடி!



Sreevatsa
Hill View
KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

வசதிகள் நிறைந்த பாதுகாப்பான தனி வீடுகள்

சென்ற 2 ஆண்டுகளாக ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் பாதுகாப்பான, நாகரீக வீடுகளில் 76 குடும்பங்கள் வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் நேர்மைக்கும், நாணயத்திற்கும், இதை விட சிறந்த உதாரணம் வேறு என்ன வேண்டும்?

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பில் DTP அனுமதி பெற்ற மேலும் 40 வீட்டு மனைகள் உங்களுக்காக இப்போது தயாராக இருக்கின்றன. ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் மூன்று டிசைன்களில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் டிசைனுக்கு ஏற்ப உங்கள் வீடு கட்டித்தரப்படும். 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் 120 வீடுகள் மட்டுமே கட்டப்படும். சுவாசிக்க சுத்தமான காற்றும், நெருக்கடி இல்லாத



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

அடுத்த 40 குடும்பங்களில் நீங்களும் ஒருவரா?



சுதந்திரமான வாழ்வும் உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது. இங்கு வாழும் மற்றவர்களைப் போல நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் ஒப்பற்ற வசதிகளைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலையில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.



M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள்.

இன்றைய நிலையில்லாத பொருளாதாரத்தில், பணத்தை ரியல் எஸ்டேட்டில் முதலீடு செய்வதே உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது. அதுவும் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமம் போன்ற நம்பகமான ப்ரமோட்டர்களின் திட்டங்களில் முதலீடு செய்வதால் அதிக பாதுகாப்பு.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-243 7422, 2432 184, 2432 574, 2441 481, 2454 817, 2432 042, பேக்ஸ்: 91-422-2430 899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087, *Email: Sreevatsa@vsnl.com*

எல்லோர் வீட்டின் முன் நான்கு நாட்களும் வண்ண வண்ண 'ரங்கோலி'க் கோலங்கள் ஜொலிக்கும். அதே மாதிரி நான்கு நாட்களும் வண்ண வண்ண விளக்குகளும், அலங்கார அகல் விளக்குகளும் பிரகாசமாக எரிந்து ஊரே ஒளிமயமாகி விடும்.

மற்றவர்கள் கூறியதைப் போல முதல் நா த்ரயோதசி. அன்றைக்கு தந்திரஸ் கொண்டாடப்படுகிறது. அன்றைக்கு எல்லாக் கடைகளிலும் ஈ காக்காய் நுழைய முடியாத அளவிற்குக் கூட்டமாக இருக்கும். அன்றைக்கு வெள்ளியோ, தங்கமோ அல்லது எவர் சில்வர் பாத்திரமானாலும் வாங்கினால் ஆண்டு முழுவதும் லக்ஷ்மி கடாக்ஷமாக இருக்கும் என்கிற நம்பிக்கை இங்குள்ளவர்களுக்கு உண்டு.

இரண்டாவது நாள் நரக சதுர்தசி. நம் ஊரில் உள்ளதைப் போல பிரதான பண்டிகை தினம் அன்றுதான். நம்மவர்களைப் போல் இவர்களும் வாசனைப் பவுடர்களை உபயோகித்துக் குளிக்கிறார்கள்.

குஜராத்தியர்களுக்கு அதிக விசேஷமான நாள். குஜராத்தியர்கள் வீட்டிலும் தொழிற்சாலைகளிலும் பெரும் அளவில் லக்ஷ்மி பூஜை செய்கிறார்கள். அன்றைக்குப் பட்டாசு, வாண வேடிக்கையினால் மும்பை நகரமே ஒரு ஸ்வப்ன உலகத்தைப் போல பிரம்மாண்டமாக இருக்கும்.

அடுத்த நாள் "பாவ்பீஜ்" சகோதர - சகோதரியின் பாசத்தை என்றென்றைக்கும் பிணைக்கும் ஒரு அற்புதமான தினம்.

நம் நாட்டில் தீபாவளி ஒரு விசேஷமான பண்டிகை. நம் குடும்பங்களுக்கும், ஏன் நாட்டிற்கே தீபங்கள் ஏற்றி ஒளிமயமாக்கும் ஒரு விசேஷமான உற்சவம். தீமையை ஒழித்து நன்மையே வெல்லும் என்னும் தாத்பர்யத்தை நமக்குப் போதிக்கிறது இந்தப் பண்டிகை. எங்கெங்கோ வசித்து வரும் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் ஒன்றாகக் கூடும் ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம் இது. என்னைப் பொறுத்தவரையில் எல்லோருக்கும் சந்தோஷமும் செழுமை மற்றும் அபிவிருத்தியைக் கொடுக்கும் பண்டிகை தீபாவளி. இந்த நன்னாளில் நாம் இனி எப்போதுமே சந்தோஷமாக இருப்பதற்கு முயல்வோம். உங்கள் எல்லோருக்கும் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்! (மும்பையில் அப்படித்தான் வாழ்த்துகிறோம்!)

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

அன்பான வேண்டுகோள்!



சிவானந்த குருகுலத்தில் இருக்கும் சுமார் 300 ஆதரவற்ற குழந்தைகளும், 60 முதியோர்களும் தீபாவளியை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாட பொது மக்களிடம் உதவிக்கரம் நீட்டுகிறோம். பொது மக்கள் அளிக்கும் நன்கொடை பணம், பொருள் எதுவாக இருந்தாலும் இக் குழந்தைகளின் நலனை முன்னிட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பொது மக்கள் தங்களால் இயன்ற உதவியை பணமாகவோ அல்லது புத்தாடைகள், பட்டாசுகள், இனிப்பு, எண்ணெய், சீயக்காய், அரிசி, கோதுமை போன்ற தானிய வகைகளாகவோ நன்கொடை கொடுக்கலாம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

பொது செயலர் அவர்கள்,
சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்,
எண்.20, கம்பர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 600 059.

தொலைபேசி எண்கள் : 22391078, 22392444
பேக்ஸ் : 22791017
Email : sivanand@md2.vsnl.net.in
Website : www.buildhope.org

பின் குறிப்பு :

1. காசோலையாகவோ / டிராப்டாகவோ 'சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்' என்ற பெயரில் தான் அனுப்ப வேண்டும் என்பதை கேட்டுக் கொள்கிறோம்.
2. நன்கொடைகளுக்கு வருமானவரி விலக்கு உண்டு.
3. இந்தியன் வங்கி அனைத்து கிளைகளிலும் ஆசிரமத்திற்கு கமிஷன் இல்லாமல் இலவசமாக வங்கி வரைவோலை வழங்கப்படுகிறது.

அவரவர் மகன்களைப் பற்றி எழுதலாம் எனச் சொல்லி விட்டோமே! அவ்வளவுதான். தன் மகனைப் பற்றிப் பெருமைப்படாத தாய் யார்தான் இருக்க முடியும்? எழுதிக் குவித்து விட்டார்கள். படித்தவரை எல்லாத் தாய்மார்களின் பெருமைகளிலும் அடிநாதமாகச் சில விஷயங்கள் இருந்தன -

• அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லாதபோது 'அப்படிக் கவனித்துக்' கொண்டான்!
• சமையலறையில் உதவி செய்வான்.
• கடை கண்ணிக்குப் போய் வருவான்.
• உறவினர், நண்பர்கள் வந்தால் உபசரித்து அம்மாவுக்கு நல்ல பெயர் வாங்கித் தருவான்.
• அதே சமயம் படிப்பிலும் சோடை இல்லை. நல்ல மார்க், பாட்டு, இதர கலைகள்...

இவை நிறைய நிறைய... ஒவ்வொரு கட்டுரையிலும் சில சுவாரஸ்யமான வித்தியாசமான விஷயங்கள். மற்றபடி எல்லாம் அம்மாவுக்கு உதவிய, அம்மாவைப் பெருமைப்படச் செய்த பிள்ளைகள்தான். ஓ.கேயா?

கைவேலையில் கெட்டிக்காரன். ஒயர் பைகள் போட்டால் பைக்குத் தகுந்தாற்போல் எவ்வளவு நீளம் எடுக்க வேண்டும்? அடிப்பாகம் எவ்வளவு அகலம் நீளமோ அதையும் ஆரம்பித்துக் கொடுத்து விடுவான். ஐ.ஐ.டி.யில் படித்துக் கொண்டிருந்த அவன் வீட்டிற்கு வந்தால் கைவேலையில் கெட்டிக்காரப் பெண்மணிகள் சிலரிடம் வேண்டியதைக் கற்றுக் கொள்வான்!

- ஆர். ஜலஜா, ஸ்ரீரங்கம்.



உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் சிப்ஸ் செய்து தக்காளி, வெங்காயம் கொண்டு அலங்கரித்து அட்டகாசமாகப் பரிமாறுவான். அவன் செய்யும் இட்லி உப்புமா எனது உறவினர்களிடம் பிரசித்தி பெற்றது. (என்னை விட அவன் நன்றாகச் செய்வதாக என் தம்பி மனைவி கூறுவாள்.)

- நாச்சியார் சிவசைலம், விக்கிரமசிங்கபுரம்.



• ஆவுடைநாயகம்

அன்றைய முதல்வர் திரு. மு. கருணாநிதி அவர்கள் கையால் என் மகன் பெற்ற பட்டப் படிப்பிற்கான தொகை; திரு. சேஷன் அவர்கள் கையால் பெற்ற பரிசு; டைட்டன் கம்பெனியார் தந்த தங்க மெடல்; இவற்றிற்கெல்லாம் சிகரமாக கே.கே.ஆர். பாமாயில் கம்பெனியாரால் தரப்பட்ட மாருதி கார் பரிசு. எட்டு வருடங்களுக்குப் பின்னும் இனிக்கும் நினைவுகள், சாதனைகள் இவை!

இன்று ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் மேலாளராகப் பணிபுரியும் அவனுக்கு வேலையில் சேர்ந்த சில மாதங்களிலேயே சிறந்த பணிக்கான பாராட்டும், பரிசும் கிடைத்துள்ளது.

- ராதா பாலு, மும்பை.



• கணேஷ்







இன்ஜினியர் படிக்கும் மையன். 108 முறை காலை காயத்ரி மந்திரம் ஜபிக்கிறான். சனிக்கிழமை கோயில். ஞாயிறுதோறும் விடுமுறை என்பதால் ஊறு மாண் காலில், கந்தசஷ்டி கவசம் படிக்கிறான். 20 வயதில் ஜீன்ஸ் அணிந்து தன் வயது ஒத்த இளைஞர்களுடன் இயல்பான ரசனைகள் உண்டு.

- பாரதி ரவிக்குமாரன், செகந்திராபாத்.

சர்க்கரை நோயாளியான தன் பாட்டியை (என் மாமியார்) மிக மிக அன்புடன் கவனித்துக் கொண்டது அவன்தான். இன்சுலின் ஊசி போடுவது, வேளா வேளைக்கு மருந்து, மாத்திரைகள் கொடுப்பது அவனின் ரொட்டீன் வேலை. என் மாமியார் உடம்பு மிக மோசமாகி ஆஸ்பிடலில் அட்மிட் ஆன பல சமயம், 'பாவம் பாட்டி' எனத் தூங்காமல், சாப்பிடாமல், ஆஸ்பிடல் 'ஐசியூ'வில் பழியாய் இருப்பான்.

- ராதா நரசிம்மன், பெங்களூர் - 94

இக்காலத்தில் அடம் செய்து தனக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கும் பிள்ளைகளின் நடுவே இவர்கள் தனிப்பட்டவர்கள். வீட்டின் பொருளாதார நிலைமையையறிந்து எதையும் வாங்க ஆசைப்பட மாட்டார்கள். சரித்தாலும், படிப்பாலும் பிறருக்கு உதவிகள் செய்வார்கள்.

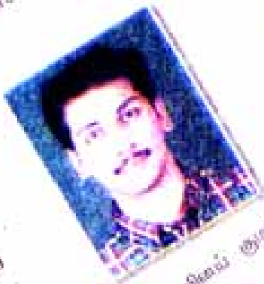
- ரி. விஜயா வைத்தி, சென்னை - 87.



பிறருக்கு உதவுவதில் மன்னன். தன் மீது வன்மம் காட்டிய ஆசிரியர் நோயுற்ற போது உடன் இருந்து, தீக்குளித்த தோழி, அவள் பள்ளிக் [illegible] இரவில் வியக்கத்தக்கு தோழன். [illegible] இவர்களின் உடல்களை பெற்றோருக்கு மீட்க, இப்படிப் உதவி செய்தல் பலப் பல. எல்லோரிடமும் பரிவு காட்டுவதில் அவனுக்கு நேர் அவனே.

- சீதா ரவிச்சந்திரன், கல்பாக்கம்.





- விஜய் குமார்



- ஜெயந்த்

பிள்ளைன்னா பிள்ளைதான்!



அமெரிக்காவில் அவன் வசிக்கும் அபார்ட்மென்ட் காம்ப்ளெக்ஸில் பெஸ்ட் ரெஸிடென்ட் அவார்ட் என்று ஒரு பரிசுத் திட்டம் நடத்துகிறார்கள். அதன்படி ஒழுங்காக, வாடகை மற்றும் கரன்ட், தண்ணீர் போன்ற பில்களை உரிய நேரத்தில் ஒழுங்காகச் செலுத்தி, வீட்டையும், சுற்றுப்புறத்தையும் நல்ல முறையில் பராமரித்து, அக்கம் பக்கத்தவர்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்ற ஒரு குடித்தனக்காரரை அந்த அபார்ட்மென்ட்வாசிகளே தேர்ந்தெடுப்பர். அதன்படி இந்த வருடம் என் மகன் ஏகமனதாக எல்லோராலும் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டிருக்கிறான்.

- வனிதா கிருஷ்ணகுமார், சென்னை - 78.



• பூர்ணசந்திரன்

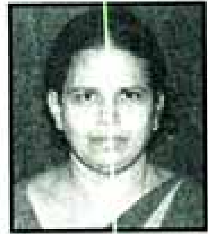


ருத்ரம், சமகம் சொல்லும் என் மகன் சென்னை ஐ.ஐ.டி. விடுதியில் தங்கிப் படித்த போதும், இன்று அமெரிக்காவில் டாக்டர் பட்டம் பெற்ற பிறகும் தவறாமல் சொல்லி பின்பற்றியும் வருகிறான். அங்குள்ள தமிழர்கள் இவனிடமிருந்து ஸ்லோகங்கள், மந்திரங்களைக் கற்று வருகிறார்கள். எல்லோருமாகச் சேர்ந்து 'ப்ரதோஷ பூஜை' 'சத்யநாராயண பூஜை' செய்து அசத்துகிறார்கள்.

• வைத்தியநாதன்



- லலிதா ராஜப்பா, சென்னை - 94.



ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு என் கணவர் தவறியதிலிருந்து எனக்கு உற்றதோழனாக, குடும்பத்தைத் தாங்கும் தூணாக இருந்து வருகிறான். வேலைக்கு மட்டுமே போகத் தெரிந்திருந்த என்னை தற்போது மன தைரியமுள்ள பெண்ணாகத் தன்னுடைய அன்பான பேச்சுக்களால் மாற்றியிருக்கிறான்.

• ராஜா



- பி. மணிமேகலை, மயிலாடுதுறை.

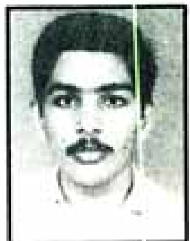
52 வயதாகும் எனக்கு 24 மற்றும் 18 வயதில் இரு மகன்கள். உடம்பு அசந்து வரும் சமயத்தில் என் மனமறிந்து உதவ ஒரு பெண் குழந்தை இல்லையே என்ற குறையைப் போக்கியவர்கள். எனக்கு மேஜர் ஆபரேஷன். அதே சமயம் வேறு ஊர் மாற்றம் என வீடு திமிலோகப்பட்ட போது உற்ற நண்பனாக உதவியவர்கள்.

- காஞ்சனா சுந்தர், மும்பை.



அவனுடைய தலைமை ஆசிரியை, ''நீங்கள் பத்ரி நாராயணனுக்குப் பெற்றோராயிருக்கக் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்'' என்றார். அப்படியே ஆனந்தக் கண்ணீர் உகுத்தோம். இதைவிட எங்களுக்கு வேறு என்ன வேண்டும்?''

- மரகதம் நாராயணன், சென்னை - 78.

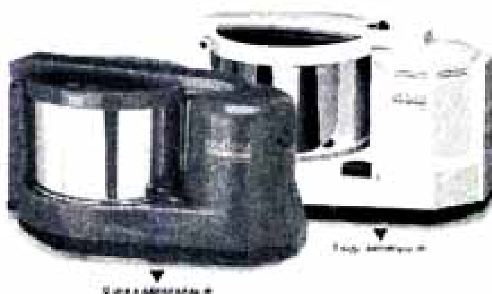


• பத்ரி



“அமிர்த்தாவிற்கு நிகர்
அமிர்த்தா மட்டுமே.”

தரத்தில் மட்டுமல்ல, இப்போது விலையிலும் !



உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கேற்ப தேர்ந்தெடுக்க பல மாடல்கள் வழங்குகிறது அமிர்த்தா. ஒவ்வொரு மாடல்களிலும் தனித்துவம் வாய்ந்த பல வசதிகளை கொண்டுள்ளது. உங்களுக்கேற்ற ஒன்றை தேர்ந்தெடுங்கள். இனி என்றும் இல்லத்தில் சுவையான சமையல் மட்டுமல்ல வசதியான சமையலும் அனுபவிக்கலாம்.

2 Ltr. கொள்ளளவு • ஆட்டா நீடர் மற்றும் தேங்காய் துருவி ஆப்ஷனாக.
• Body is fully made out of high quality ABS.

AMIRTHAA™

100% Table top wet grinders

www.amirthaa.com

Available at all leading outlets

Let it Assist You.

For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot-Ph: 044-26481013, Pondicherry-Ph: 0413-2210282, Thanjavur-Ph: 04362-2339561, Trichy Ph: 0431-2700728, Madurai-Ph: 0452-2602857, 2603692, Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist -Ph: 04652-2245475, Salem-Ph: 0427-2447313, Tirupur, Coimbatore & Nilgiris-Ph: 0422-2314975, Bangalore-Ph: 080- 56692950, Hyderabad & Vizag-Ph: 040-24753198, Vijayawada Ph:0866-2438403, Kurnool-Ph: 08518-227474, Ananthapur Ph: 08554-241565, Cuddapah-Ph: 08562-253144, Calicut-Ph: 0495-3367333, Calcutta-Ph: 033-24641636.
Mfd. by: **Minit Engineers (I) P. Ltd.**, Erode - 638 004, Tamil Nadu. Ph : 0424 - 2227050, 2214259 e-mail : minit@amirthaa.com



சனிக்கிழமை தோறும் பள்ளியிலிருந்து வந்ததும் மாலை நேரத்தில் அவனுடைய பள்ளி ஆசிரியை ஒருவரது வீட்டில் இலவசமாக நடத்தப்படும் கண் பார்வையற்ற மாணவர்களுக்கு ரீடிங் கிளாஸ் எடுக்கிறான். படிப்பில் ஆர்வமாய் இருப்பது போல் மற்ற வீட்டு வேலைகளிலும் சோடை போவதில்லை.

- கே. ராதா, சென்னை - 17.

• ராஜேஷ்





• நித்தின்

சென்ற மாதம் அவனைப் பார்க்க, நான் ஊட்டி சென்ற போது, என் பர்ஸின் மாதக்கடைசி நிலைமையை உணர்ந்து கொண்டு, அவனுக்கு அவன் தந்தை கொடுத்திருந்த பாக்கெட் மணியை எனக்கே தெரியாமல் என் பர்ஸின் உள்ளே வைத்து என்னை ஊருக்கு அனுப்பியதை நினைத்தால், "இப்படியும் பிள்ளை இருக்குமோ" எனத் தோன்றுகிறது.

- என். மகேஸ்வரி,
கோயம்புத்தூர்.





• மதன்தாஸ்

தற்சமயம் அமெரிக்காவில் பொறியாளராகப் பணிபுரியும் என் மகன், "அம்மா உங்களை அன்புத் தொல்லை செய்து கற்றுக் கொண்ட சமையல், அயல்நாட்டில் எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. எனக்கு நானே சமைத்துக் கொள்ளும் போது, உங்கள் எல்லையில்லா அன்பைப் புரிந்து கொள்கிறேன்" என்று எனக்கு "மெயில்" அனுப்புகிறான்!

- முத்துலட்சுமி மோகன்தாஸ்,
சென்னை - 40.

• அரவிந்தாக்ஷன்,



• சூரியபிரகாஷ்

கொடுத்த பணத்தைச் சரியாகச் செலவழித்து தன் படிப்பின் அடுத்த டெர்ம் ஃபீஸுக்காகச் சேமித்து வைத்து எங்களைச் சிரமப்படாமல் பார்த்துக் கொள்வான்.

– பானு சேகர், ஈரோடு.

• ஸ்ரீநாத்



என் இரண்டு மகன்களுக்கும் நடுவில் மூன்று வயது வித்தியாசம். இளைய மகன் ஸ்பாஸ்டிக் சைல்ட். அவனால் தனியாக எதுவும் செய்ய முடியாது. (உட்காரக் கூட). என் முதல் மகன் ஸ்ரீநாத் தம்பியிடம் மிகுந்த பாசம் உடையவன். வீட்டு வேலைகளில் எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருப்பான். சில நாட்களில் என் சிறிய மகனுக்கு ஃபிட்ஸ் வந்து மிகவும் மோசமான நாட்களாக இருக்கும். அப்போதும் வெறும் சாதம் + தயிர் + அப்பளம் போதும் என்று எந்தச் சூழ்நிலைக்கும் தன்னை மாற்றிக் கொள்வான். என் மகனால் தமிழில் எனக்கு மறந்து போன வார்த்தை 'பிடிவாதம்'. இதுவரை என் நன்றியை "தேங்க்ஸ்டா கண்ணா" என்று தெரிவித்ததை இன்று அச்சில் கோர்த்து தெரிவிக்க வழிவகுத்துக் கொடுத்த மங்கையர் மலருக்கு நன்றி!

- வேதா ராஜாராம், சென்னை.



ஜய் வேலுசாமி • அமெரிக்கா



• நாராயணி ஆனந்த் • துபாய்



• வினோத் • பெல்ஜியம்



வினோத் - ல்யூவன், பெல்ஜியம்.

நம்மில் பலர் உலகின் பல பகுதிகளுக்குச் சென்றுள்ளனர். புத்தாடைகளும், இனிப்பும், பட்டாசுகளுமாக நாம் கொண்டாடும் இந்தப் பண்டிகையை அதே உற்சாகத்துடன் அவர்களும் கொண்டாடுகிறார்களா என்று இணையதளம் மூலம் விசாரித்தோம்...

உலகமெலாம் ஒளிமயம்!

"ஐரோப்பிய நாடுகளில் வாழும் இந்தியர்களுக்குத் தீபாவளி வரும் போது தங்களது இளமைக் கால தீபாவளி நினைவுகள் வந்து விடும். இந்திய மாணவர்களும், இந்தியக் குடும்பங்களும் நிறைந்துள்ள ஊர்களில் 'இந்தியன் அசோஸியேஷன்' மூலமே விழாக்கள் விமரிசையாக கொண்டாடப்படுகின்றன.

தீபாவளியை ஒட்டி வரும் வார இறுதி நாட்களில்தான் கொண்டாட்டத்தை ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். பாட்டு, நடனம், விளையாட்டு, அந்தாக்ஷரி என பல கேளிக்கைகள், மத்தாப்புக்கள், மெழுகுவர்த்திகள், தீபங்கள்

ஆகியவற்றை விழா நடக்கும் ஹாலில் ஏற்றுவார்கள்.

பட்டாசுகள் வெடிக்க இங்கு அனுமதி கிடையாது. ஆனால் ஆன்ட்வெர்ப் என்னும் பெரிய நகரத்தில் இந்தியர்கள் நிறையப் பேர் வாழ்வதால், அவர்கள் அரசாங்கத்திடம் அனுமதி வாங்கி, பட்டாசுகள், வாண வேடிக்கைகள் விட்டு, மிகப் பெரிய அளவில் விருந்து வைத்து ஆரவாரத்தோடு கொண்டாடுகின்றனர்.

லண்டனில் இந்தியர்கள் தீபாவளியை மிக விமரிசையாகக் கொண்டாடுகின்றனர். கடைகளும், மால்களும் தீபாவளி பண்டிகைக்குத் தேவையான பொருட்களால் நிரம்பி வழிகின்றன. காணும்போதே பண்டிகையைக் கொண்டாடும் உற்சாகம் மனதில் புகுந்து விடும். துணிக் கடைகளில் தள்ளுபடிகள் அறிவிக்கப்படும்!"

• அமெரிக்காவில் தீபாவளி



நாராயணி ஆனந்த் : (துபாய்)

"தீபாவளிக்கு ஒரு வாரம் முன்பிருந்தே இந்தியர்கள் வாழும் அடுக்கு மாடிக் கட்டிடங்கள், பங்களா, வில்லாக்கள் வண்ண விளக்குகளால் அலங்கரிக்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக இந்தியர்கள் அதிகம் வாழும் பர்துபாய், கராமா மற்றும் ஜிமேரா என்ற இடங்களில் விளக்குகளை அதிகமாகக் காணலாம். பர்துபாயில் உள்ள முக்கியமான பஜார்கள் அலங்கரிக்கப்படுவதோடு தீபாவளி தள்ளுபடியையும் அறிவிக்கிறது. துபாயில் வாழும் இந்தியர்கள் இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து வந்திருப்பதால் கொண்டாடும் முறை வட இந்தியர்களின் வழக்கத்தையும், தென் இந்தியர்களின் வழக்கத்தையும் கலந்ததாக இருக்கிறது.

பெரிய பட்டாசுகள் விடுவதற்கு தடை இருப்பதால் சிறிய கடை வியாபாரிகள் சீன நாட்டுப் பட்டாசுகளை விற்கின்றனர்.

தீபாவளி தினத்தன்று பலரும் சேர்ந்து ஒருவரின் வீட்டில் கூடி கொண்டாடுவது இங்கு வழக்கம். நல்ல பண வசதி உள்ளவர்கள் கம்யூனிட்டி ஹால் ஒன்றை ஏற்பாடு செய்து அங்கு கொண்டாடுவார்கள்.

அன்றைய தினம் இந்தியாவில் உள்ள உறவினர்களையும் அழைத்து வாழ்த்துக்களைக் கூறுவதால் தொலைபேசி இணைப்புகள் அனைத்தும் 'ஜாம்' ஆகி விடும்! இந்தியப் பள்ளிகள் விடுமுறை அறிவிப்பார்கள். அலுவலகத்தினருக்கு விடுமுறை கேட்பவர்க்கு அளிக்கப்படும்."

• பெல்ஜியமில் தீபாவளி



விஜய் வேலுசாமி - ஸ்டார்க்வில் - அமெரிக்கா

"தீபாவளி என்றால் தீபங்கள் ஏற்றும் பண்டிகை என்று அமெரிக்க மக்கள் புரிந்து கொள்ளும் அளவிற்குத் தீபங்கள் ஏற்றிக் கொண்டாடுவது இங்குள்ளவர்களின் வழக்கம். இந்து மதத்தினர் என்று பிரிவு படுத்தாமல், பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ், இலங்கை, தெற்காசிய நாடுகளிலிருந்து வந்து தங்கிப் படிக்கும் மாணவர்கள், பணி புரிபவர்கள் அனைவரும் இந்தியர்களுடன் இணைந்து கொண்டாடுகிறார்கள். இந்த விழாவை இந்தியன் அசோசியேஷன் திட்டமிட்டு ஏற்பாடு செய்கிறது.

அமெரிக்க மாணவ மாணவிகளும் கொண்டாட்டத்தில் பங்கேற்க விரும்பி

இந்திய உடைகளைக் கேட்டு வாங்கி அணி வார்கள். அமெரிக்க ஆண்களை குர்தா பைஜாமாவிலும், பெண்களை புடவை, காக்ரா சோலி, சல்வார் கமீஸ் உடையிலும் அன்று காணலாம்.

இவ்விழாவை முதலில் விளக்கேற்றி இறைவணக்கம் பாடி ஆரம்பிப்பார்கள். அதன் பிறகு சமீபத்தில் ஹிட்டான ஹிந்தி, பிற மாநில சினிமாப் பாடல்கள் என ஆடி ஜமாய்ப்பார்கள். விழாவிற்கு சிகரமாக விளங்குவது, 'டாண்டியா' என்ற நடனமும், 'அந்தாக்ஷரி' என்ற சினிமா பாடல் போட்டியும்தான்."

சகுந்தலை ஜகதீசன் - சிங்கப்பூர்.

"சிங்கப்பூரில் தீபாவளி திருநாள் அரசினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு விடுமுறை அறிவிக்கப்படும் திருநாளாகும்.

தீபாவளி என்பது பழையன கழியும் நாளாகக் கருதப்படுவதால், சுமார் ஒரு மாதத்திற்கு முன்பாகவே வீடுகள் சுத்தப் படுத்தப்பட்டு, வர்ணம் பூசப்படுகின்றன. தீபாவளிக்காக பாரம்பரியமான அச்சு முறுக்கு, நெய் உருண்டை உண்டு. அதோடு பிற இனத்தவரின் பலகாரங்களான 'குவே தாட்' 'குவே மாமுட்' ஆகியவையும், கேக் வகைகள், பிஸ்கட் வகைகளும் சேரும். தீபாவளிக்கு மூன்று அல்லது ஐந்து நாட் களுக்கு முன்பு இறந்தவர்களுக்குப் படையல் வைப்பார்கள். சுடுகாட்டில் சென்றும் சிலர் படையல் வைப்பர்.

குலோப்ஜாமூன் ஜீராவில் குல் கந்தை கொஞ்சம் சேர்த்து குலோப் ஜாமூன்களை ஊறவிட்டுச் சாப்பிட்டால் சுவையும், மணமும் அட்டகாசமாக இருக்கும். — ஷாந்தி



தீபாவளியை ஒட்டி கலை நிகழ்ச்சிகள், தமிழ்த் திரைப்படங்கள், சேலை அழகு ராணி போட்டிகள் என தடபுடல்தான். சிங்கப்பூரில் பட்டாசுகளைச் சட்டப்படி வெடிக்கக் கூடாது. அதனால் மத்தாப்பு, சங்கு சக்கரம் போன்றவற்றை குழந்தைகள் விடுவார்கள்.

'குட்டி இந்தியா' என்றழைக்கப்படும் சிராங்கூன் சாலைப் பகுதி ஒளி வெள் ளத்தில் மூழ்கும். சிறப்பாக அலங்கரிக்கப் பட்ட கடை என்ற பெயரைப் பெற கடை கள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு விளக்கு களால் அலங்கரிப்பார்கள்.

மனைவி, மக்கள், உறவினர்களைப் பிரிந்து வேலை நிமித்தமாக வரும் இந்தியர் களுக்குப் பண்டிகைக்கான அனைத்து அம்சங்களையும் தந்து, சிங்கப்பூர் அவர் களுக்கு தீபாவளி குதூகலத்தை ஏற்படுத்து கிறது."

அருணா பார்த்திபன் - ஆஸ்திரேலியா

இங்கு தீபாவளி வீக்-எண்டில் விடுமுறை நாட்களில்தான் கொண்டாடப் படுகிறது. புத்தாடை அணிந்து, இனிப்பு களை பரிமாறிக் கொள்வது முதலியவை காலை வேளைகளில் முடிந்து விடும். மாலை யில் பல குடும்பங்கள் கூடி ஒன்றாக விருந்து உண்பார்கள்.

தங்கள் குழந்தைகளுடன் இருப்பதற்காக இந்தியாவை விட்டு ஆஸ்திரேலியாவிற்கு குடிபெயர்ந்து வந்துள்ள முதியவர்களை இணைத்து, 'இந்தியன் வெல்ஃபேர் அசோஸியேஷன்' தொடங்கப்பட்டுள்ளது. இதனை எனது மாமியார் முன்நின்று நடத்தி வருகிறார். இந்த அசோசியேஷனில் தீபாவளியும், தமிழ்ப் புத்தாண்டும் விமரிசை யாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

வயதான பெண்மணிகளின் நாடகம், இருபது முதல் நாற்பது வயதினர் 'டாண்டியா ராஸ்' நடனம், குழந்தைகள் ஆடல், பாடல் என தூள் கிளப்புவார்கள். முடிவில் மிகப் பெரிய விருந்து. தீபாவளி இனிப்பின் சுவை நாவிலும், அனைவரும் ஆடிப் பாடி மகிழ்ந்த நினைவுகள் மனதி லும் வருடம் முழுதும் இனிக்கும்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

'இந்த வருடம் தீபாவளிக்கு என்ன ஸ்பெஷல் ஸ்வீட்ஸ்' என்று ஜெய்ப்பூர் இனிப்புக்குப் பெயர் போன ஜெய்ஸ்ரீ பிக்கானா ஸ்வீட்ஸ் கடையை அணுகிக் கேட்டோம் -

எங்கள் கடை ஆசாரமானது!

''**வ**ருடம் முழுவதும் ஸ்பெஷல் ஸ்வீட்ஸ்தான் எங்கள் கடையில்'' என்று வாயெல்லாம் பல்லாகச் சிரித்து வரவேற்றார் கடையின் உரிமையாளர்களில் ஒருவரான அண்ணாமலை செந்தில்குமார்.

ஸ்வீட்ஸ் என்றால் வடக்கத்தியர்கள்தான் ஞாபகம் வரும். அதுவும் அவர்கள் பாலைக் கொண்டு விதவிதமாகச் செய்வதை நினைத்தாலே இனிக்கும்தான். ஆனால் அந்த ஒரிஜினல் சுவை மாறாமல் இங்கு கிடைக்குமா? 'கிடைக்கும்' என்கிறார் அண்ணாமலை.

''எங்கள் கடையின் தனித்துவமே அதுதான். குஜராத்தி, பெங்காலி, ராஜஸ்தானி, தில்லி இங்கெல்லாம் என்னென்ன சிறப்பானவைகளோ அவற்றை அந்தந்த மாநில சமையல் கலைஞர்களை இங்கேயே வரவழைத்துச் செய்கிறோம். எங்களது ரெஸ்டாரெண்டில் வழங்கும் ஜெய்ப்பூர் 'தாலி'யாகட்டும், பிக்கானா ஸ்வீட்ஸில் இருக்கும் வெவ்வேறு வகை இனிப்புகளாகட்டும் எதையும் டிரெடிஷனல் டேஸ்ட் மாறாமல் மக்களுக்குத் தர வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். அதனால்தான் எங்கள் கடையில் வெங்காயம், பூண்டு கூடச் சேர்ப்பதில்லை. ரொம்பவும் ஆசாரமான கடை என்று கூடச் சொல்லலாம்.



• அண்ணாமலை

அதே போல் சென்னையில் கிடைக்கும் பாலில் நாங்கள் எதிர்பார்க்கும் தரம் இருப்பதில்லை. ஆகவே எங்களுக்கென்று பிரத்யேகமாக கிராமத்திலிருந்து பாலை வரவழைத்துக் கொள்கிறோம். இதனால் இனிப்புகள் சுவையுடனும், உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்காமலும் இருக்கின்றன.''

உற்றுப்பார்க்கிறேன்,
சிரிக்கிறேன், வியப்படைகிறேன்.
என் வாழ்க்கையில் தினசரி
நடப்பது இது.



Peek-a-Block™ Range. பிரியுங்கள் குழந்தையை ஒரு புது உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள். நகரும் பிராணிகள் தட்டாமாலை சுற்றும், ஜொலிக்கும் மற்றும் மின்னும் பல பொம்மைகள் வழவழப்பான உணர்வு விதவிதமான ஒலிகள் ஒவ்வொரு ப்ளாக்கும் உணர்ச்சிகளையும் குழந்தையின் ஆர்வத்தையும் தூண்டும். எங்கள் நீண்ட சீரணியில் இது ஒரு சிறிய வரிசை. இந்த சீரணிதான் எங்களை கடந்த 70 ஆண்டுகளாக சிசு மற்றும் ப்ரீஸ்கூல் பொம்மைகளில் உலகின் முன்னணி பெயராக ஆக்கியுள்ளது.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு சிறப்பான ஆரம்பத்தை தாருங்கள்.

புதிய 2003 Fisher-Price கேட்லாக் பெற எழுதவும் : Fisher-Price, c/o Mattel Toys (I) Pvt. Ltd., P. O. Box 16356, Lower Parel, Mumbai-400 013. எல்லா சில்லறை விற்பனை நிலையங்களிலும் கிடைக்கும்.

Fisher-Price
சிசு மற்றும் ப்ரீஸ்கூல்
பொம்மைகள்

ஸ்வீட்களை எத்தனை நாட்கள் வரை வைத்துச் சாப்பிடலாம்?

"பொதுவாக ஸ்வீட்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம். டிரை ஃப்ரூட்ஸ் இனிப்புகள், பால் கேக்குகள், நெய் பதார்த்தங்கள் மற்றும் பெங்காலி ஸ்வீட்ஸ்கள். இதில் பெங்காலி ஸ்வீட்ஸ்களில் ரசமலாய், ரசகுல்லா இவற்றை யெல்லாம் அன்றே தீர்த்து விட வேண்டும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்தால் கூட ஒருநாள்தான் இதற்கு வாழ்வு!"

அப்படியென்றால் டின்னில் வரும் ரசகுல்லா எல்லாம் கெடுதலா?

"நான் சொல்லுவது எந்தவித ப்ரிஸர் வேடிவ் கெமிக்கல்ஸூம் கலக்காதவை. இதுதான் உடம்புக்கும் நல்லது. அதே போல் பாலில் செய்தவைகளையும் இரண்டொரு நாட்கள்தான் வைத்திருக்க முடியும். ட்ரை ப்ரூட்ஸ் மற்றும் நெய் யிலான பதார்த்தங்களை ஒரு வாரம் வரை கூட வைத்துச் சாப்பிடலாம்."

ட்ரை ப்ரூட்ஸ் இனிப்புகளெல்லாம் ரொம்ப விலை அதிகமாக இருக்கே?

"விலை அதிகமானாலும் உடலுக்கு ஆரோக்கியமானதும் அதுதானே! ட்ரை ப்ரூட்ஸெல்லாம் உயர்தரமாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக வெளிநாட்டி லிருந்து வரவழைத்துச் செய்கிறோம்."

தீபாவளிக்கு வாசகர்களுக்கு ஒரு ஆரோக்கியமான ஸ்வீட் சொல்லுங் களேன்!

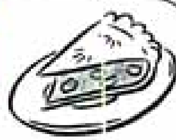
"கோந்து லட்டு செய்யலாம். கோந்து உடலுக்கு ரொம்ப ஆரோக்கியமானது. இனிப்போடு கலந்து செய்யும் பொழுது வித்தியாசமான சுவையுடன் இருக்கும். இதில் பாதாம், பிஸ்தா, வால்நட், நோஜா (ஆப்கானிஸ்தானிலிருந்து இறக்குமதியா கும் ட்ரை ஃப்ரூட்) சமபங்கு, கோந்து 15% தேவையான கோதுமை மாவு எடுத் துக் கொண்டு கோந்து தவிர மீதி எல்லா வற்றையும் நெய்யில் வறுத்து கலந்து, கைபொறுக்கும் சூட்டில் லட்டுவாகப் பிடிக்கவும்.

எல்லோருக்கும் எங்களது தீபாவளி வாழ்த்துக்கள்."

— சாந்தி ரங்காராஜன்



இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பொரி கடைசி தேதி : 15.10.2003

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்




இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்!

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை

P.R. JEWELLERY




GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 24344442, 24327764 TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

வெற்றிகரமான
18-ம் ஆண்டு துவக்க விழா
22.10.2003

தொடர்ந்து தங்களது பேராதரவை
நல்கிவரும் வாடிக்கையாளர்கள்
மற்றும் ஆதரவாளர்களுக்கு எமது
இதயங்கனிந்த நன்றி.

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க
ராசியான கடை P.R.ஜுவல்லரி.
எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம்
வந்து ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம்
ரூ. 400/-க்கு வாங்கிப் பயன்பெறுங்கள்.
உடனடியாகக் கிடைக்கும். கல் ஒரிஜினல் என
முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம். தங்கத்தில்
2 கிராம் முதல் 8 கிராம் வரை
ரூ. 1800/- முதல் ரூ. 5000/-ம் வரை
உடனடியாகக் கிடைக்கும். தபால்
எழுதினால் முழு விவர பாம்லட்
இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

முகவரி தெளிவாக எழுதவும்.

எமது சிறப்புப் பேட்டியை ராஜ் டி.வியில் தினசரி காலை 6.55 மணிக்கு காணத் தவறாதீர்கள்.



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் அங்காரகன் சஞ்சாரம் அனுகூல மாக உள்ளதால் இம் மாதத்தில் உங்கள் விருப்பங்களில் சில நிறை வேறக் காண்பீர்கள். உத்தியோகஸ் தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் கூடுமானவரை திருப்திகரமான நிலையைக் காண முடியும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு கிட்டும். என்றாலும் வேலைப் பளு மிகுதியாக இருந்து வரக் கூடும். மாணவமணிகள் பலரும் பாராட்டும் வகையில் முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் பெரும் சிக்கல்கள் எதுவும் எழ வாய்ப்பில்லை. பெண்களின் சமயோசித நடவடிக்கைகளால் குடும்பத்தில் நிம்மதி தோன்றக்கூடும். பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கூடுதலாக்கும் நிகழ்ச்சிகள் நிறையவே நடைபெற இடமுண்டு. குடும்பப் பிரச்னைகளில் மூன்றாவது நபர் எவரையும் அனுமதிக்காதீர்கள். சகோதர வழியில் நன் மைகள் உண்டு. காதல் விவகாரங்கள் கைகூடி வரும். சிலர் சிறிய வழக்கு ஒன்றைச் சந்திக்க நேரும். மாணவ மணிகளில் சிலருக் குப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே வேலை வாய்ப்புகள் தேடி வரும் நிலை உண்டு. பொருளாதார நிலை திருப்திகர மாகவே இருக்கும்.

நீங்கள் தினமும் விநாயகப் பெருமானை அருகம்புல் சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல முன் னேற்றங்களும் உண்டாகும்.

		ராகு	சனி
செவ்வாய்	5.10.2003 - துலா - சுக்கிரன் 17.10.2003 - துலா - புதன் 17.10.2003 - மேஷ - ராகு 17.10.2003 - துலா - கேது 18.10.2003 - துலா - சூரியன் 30.10.2003 - விருச்சிக - சுக்கிரன்		
			குரு
	கேது		சுக்கிரன், புதன், சூரியன்



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங் கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிர பக வான் சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லா காரணத் தால் இந்த மாதம் தொழிற்பிரிவினர் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரலாம். கூட்டுத் தொழிலாக இருப்பின், கூட்டாளிகளிடமும் எச்சரிக்கை தேவை. கலைஞர்கள் சில வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடுமாயினும், தொடர்ந்து முயற்சி செய்து வருவது அவசி யம். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் முழுமை யான திருப்தியைக் காண்பதற் கில்லையாயினும் உங்கள் ஒழுங்கான பணி களின் மூலம்

அக்டோபர் 2003

இந்த மாதம் எப்படி?

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முயற்சி செய்வது அவசியம். மாணவ மணிகள் படிப்பில் இன்னும் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

நடும்ப நிலையில் சுமூகமான போக்கு நிலவி வரக்கூடும். பெண்களின் சாமர்த்தியம் நல்ல முறையில் வெளிப்பட்டு குடும்ப மேன்மைக்கு உதவும். தம்பதியிடையே பூரண ஒற்றுமை இருந்து வரும். சிலர் புதிய பொன் நகைகள் வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்பைப் பெறக்கூடும். மாத இறுதியில் புதிய நபர்கள் சிலர் அறிமுகம் ஆகக்கூடும் என்றாலும் அவர்களிடம் அளவோடு கவனமாகப் பழகுவது அவசியம். சிலருக்குத் திடீர் தனவரவு ஏற்பட இடமுண்டு. முன்பு உங்களிடம் உதவி பெற்ற சிலர் இப்போது உங்களுக்கு உதவ முன்வருவார்கள். ஏற்கெனவே இருந்து வந்த திருமணத் தடை நீங்கி இப்போது சிலர் திருமண வாய்ப்பைப் பெறக்கூடும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்க்கைக்கு தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் பிரச்னைகள் யாவும் தீர்ந்து இனிய சூழ்நிலை உண்டாகும்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் மற்றும் ஆறுக்கு உடைய செவ்வாய் சஞ்சாரம் பலம் குறைந்து காணப்படுவதால் உத்தியோகஸ்தர்

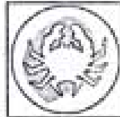
மைசூர்பாகு, பர்பி கடினமாகி விட்டால் மிக்ஸியில் தூள் செய்து, சோமாஸ் செய்வதற்கு அதை பூரணமாகப் பயன் படுத்தலாம்.

- பி. ஜானகி.

கள் இந்த மாதம் அலுவலக விஷயங்களில் பெரும் நன்மைகள் எதையும் எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. என்றாலும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு உங்களுக்கு இருந்து வருவது ஆறுதலான விஷயம். மாணவமணிகள் கல்வியில் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். எனினும் விளையாட்டுகளில் உள்ள ஆர்வத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம். தொழிலில் சுயமாகச் செய்வதை விட கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்புடன் செய்வது நன்மை தரும். வியாபாரம் குறைந்தபட்ச நன்மைகளைத் தந்து வரக்கூடும்.

குடும்பத்தில் தம்பதியிடையே குழப்பமான மனநிலையும், மனக்கசப்பும் தோன்றக்கூடுமாயினும் பக்குவமாகச் சமாளித்து குடும்ப நிர்வாகத்தையும் சிறப்பாக நடத்தி பெண்கள் நற்பெயர் பெறக்கூடும். பொருளாதார நிலையில் தட்டுப்பாடு நேரலாமே தவிர கடன் வாங்கும் அவசியம் நேராது. காணாமற்போன பொருள் ஒன்று கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிந்து சென்ற ஒருவர் திரும்பி வரக்கூடும். புத்திர வழியில் மனக்கலக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்றாலும் அது விரைவில் நிவர்த்தியாகி விடும். சிலருக்குப் பெண்களால் அனுகூலம் உண்டாகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

அநேக கிரகங்கள் அனுகூலமாக சஞ்சாரம் செய்வதால் இம்மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இருந்து வந்த பிரச்னைகளிலிருந்து விடுபடக் கூடிய நிலை உண்டென்றாலும் உங்கள் பணிகளில் தீவிரக் கவனமும் வேகமும் காட்ட வேண்டிய கட்டாயம் உண்டு. இதன் மூலம்தான் சில நன்மைகளையும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவையும் பெற முடியும். மாணவமணிகள் சற்றே உற்சாகமிழந்து காணப்படக்கூடுமாயினும் மாதப் பிற்பகுதியில் இயல்பான சுறுசுறுப்புடன் இயங்கத் தொடங்கி விடுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான முன்னேற்றத்தைக் காண வழியுண்டு.

குடும்ப நிலையில் அமைதியான சூழ்நிலை உண்டென்றாலும் சில சச்சரவுகளும் ஏற்பட இடமுண்டு. பெண்கள் அதில் தலையிட்டு சமாதானப்படுத்து

வித்தியாசமாக இருக்கட்டும் என ஒருநாள் கடலைப் பருப்பு போளியில் கடலைப் பருப்புக் குப் பதில் வேகவைத்த பச்சைப் பயறைப் போட்டு போளி செய்தேன். மிகவும் ருசியாக இருந்தது. குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார் கள். கடலைப் பருப்பு வாய்வு தரும். ஆனால் பயறு போட்டுச் செய்ததில் எந்தத் தொந்திரவும் இல்லை. அருமையாக இருந்தது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



வார்கள். பெண்கள் ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையால் மகிழக்கூடிய நிலை உண்டு. நீண்ட இடைவெளிக்குப் பின்னர் பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். வலுவான அயல்நாட்டுப் பயண அமைப்பு ஜாதகத்தில் அமைந்துள்ளவர் களின் வெளிநாட்டுப் பயணம் வெற்றி பெறும்.

நீங்கள் தினமும் விநாயகப் பெரு மானுக்கு அருகம்புல் சாத்தி வழிபட்டு வரு வதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



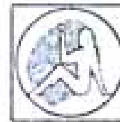
சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய பக வான் சுக்கிரனுடன் தன ஸ்தா னத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால், இம்மாதத் தில் சிறு சிறு சங்கடங்கள் உண்டாகக் கூடுமே தவிர, பெரும் பாதிப்பு எதுவும் இராது. வீணாக மனக்குழப்பங்களுக்கு இடம்கொடுக்காதீர்கள். உத்தியோகஸ்தர் கள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் தீவிரக் கவனத்தைச் செலுத்தி உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவதன் மூலம் சில நன்மைகளையும் சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ முடியும். வியாபாரத்தைப் பொறுத்த வரை தங்க நகை வியாபாரம் ஏற்ற இறக்க மாக இருந்து வரும். மளிகை, ஜவுளி வியா பாரம் முன்னேற்றமாகக் காணப்படும்.

குடும்பத்தில் பெரிதாகப் பிரச்னை எதுவும் எழ வாய்ப்பில்லை. பெண்கள் பொறுமை யாக இருப்பது குடும்ப நன்மைகளுக்கு வழி வகுக்கும். சிலர் புதிய வாகன வாய்ப்பு களைப் பெற்று மகிழும் வாய்ப்புண்டு. அரசு வழி நன்மைகளைச் சிலர் எதிர்பார்க்கலாம். விருந்து மற்றும் கேளிக்கைகளில் பங்கேற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். தீய பழக்கமுள்ளவர்களின் தொடர்பை விலக்கிக் கொள்வது உத்தமம்.

நீங்கள் தினமும் ஏதேனும் கோயில்களுக் குச் சென்று நவக்கிரகங்களை வணங்கி வரு வதும், வெள்ளிக்கிழமைகளில் மகாலட்சு மியை வணங்கி வருவதும் உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

ஜன்ம ராசியில் சஞ்சாரம் செய்யும் சூரிய, சுக்கிர, புதனால் உண்டா கும் சிக்கலில் இருந்து விடுபட இம்மாதத்தில் எதிலும் எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்பட்டு வரு வதன் மூலம் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க முடி யும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணி களில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தி வருவது அவசியம். சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப் பின் பேரில்தான் உயர் அதிகாரிகளின் நன் மதிப்பை நீங்கள் பெற முடியும் என்ற நிலை உள்ளதால் அவர்களை அனுசரித்து நடந்து கொள்வது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறுவதில் தடையிராது.

குடும்பத்தில் கூடுமானவரை சுமுகமான நிலைமையே நிலவி வரும். இதற்குப் பெண் களின் சாமர்த்தியமான அணுகுமுறைகளே காரணமாக இருக்கும். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. தருமப் பணி களிலும், தெய்வீகப் பணிகளிலும் ஈடுபாடு கூடுதலாகக்கூடும். கடிதப் போக்குவரத்து சுபச் செய்தியைக் கொண்டு வரும். பய ணங்களின் போது சிறு சங்கடங்கள் ஏற்

படக்கூடுமாயினும் பயப்படத் தேவை யில்லை. தெய்வ பலத்தால் அதிலிருந்தும் மீண்டு விடுவீர்கள்.

நீங்கள் திங்கட்கிழமைகளில் அம்பாளை வணங்கி வருவதும், தினமும் நவக்கிரக சந் நிதியில் உள்ள நவக்கிரகங்களை வணங்கி வருவதும் உங்கள் கஷ்டங்களைப் போக்கி செழிப்பான நிலையை ஏற்படுத்தும்.



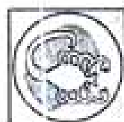
துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிர பகவான் மாத ஆரம்பத்தில் ஆட்சி பெறு வதால் பெரும்பாலும் நற்பயன்கள் நடை பெற்று வரக் காண்பீர்களாயினும் ஓரிரு சங்கடங்களையும் சந்திக்க நேரலாம். எனி னும் தெய்வ பலத்தால் எதையும் வெற்றி கொள்ளும் நிலை உங்களுக்கு உள்ளதால் பெரிதாகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் மாத மத்தியில் நன்மைகள் உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு. அரசியல்வாதிகளில் சிலர் பொறுப்பான பதவிகளைப் பெற்று மகிழக்கூடும்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்களின் ஒத்துழைப்பு பெரிதும் உதவியாய் இருக்கும். பெண்களுக்கு ஆடை, அணிமணி சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் அமையும். உற வினர் வருகை உண்டு. அனுகூலமும் உண்டு. மகிழ்ச்சிகரமான தகவலைத் தரக்கூடிய கடிதம் ஒன்று கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். மனைவிக்குத் தேவையானவற்றை வாங்கித் தந்து மகிழ்ச்சியடையச் செய்வீர்கள். தந்தை யின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். பெண்கள் மூலம் சிலருக்கு அனு கூலம் உண்டாக இடமுண்டு. புத்திர வழி யில் சிறு சங்கடம் உண்டாகக்கூடும்.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குத் தேவயான அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து, வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் அங்கார பகவான் சஞ்சாரம் நன்மை செய்தாலும் இதர கிரக சாரம் அனுகூலமில்லாததால் இம்மாதத்தில் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்கள் நடைபெற்று வரக் காண்பீர்கள். மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் சிறப்பாக இருக்குமாயினும் இப்போதைக்கு இன்னும் சற்றே கூடுதலாகப் படிப்பில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் மாத மத்தியில் முன்னேற்றமான போக்கைக் காண முடியும். உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர் பார்க்கும் அளவுக்கு அலுவலக விஷயங் களில் முழுமையான திருப்தியைக் காண் பதற்கில்லை. சிறு சிக்கல்கள் குறுக்கிடக் கூடிய நிலை உண்டு.

குடும்பத்தில் பெண்களின் சாமர்த்தியமே முக்கியத்துவம் பெறக்கூடும். சில சச்சரவு

மூக்குக் கண்ணாடி போடும் பழக்க முள்ளவர் அதைத் தப்பித் தவறிக் கூட யாரேனும் போட்டுப் பார்க்க அனுமதிக் காதீர்கள். அவ்வாறு ஒருவர் கேட்டு நான் தந்து மூக்கின் மீதும், காது மடலின் மேற்புறமும் அலர்ஜியாகி 2 நாட் கள் வீக்கம், அரிப்பு என அவஸ்தைப் பட்டேன். அதே போல் காதுத் தோடு, மூக்குத்தி... ஏன் வாட்ச்சாயினும் யாரிட மும் வாங்காதீர்கள், கொடுக்காதீர்கள். ஒவ்வொருவர் உடல்வாகு ஒவ்வொரு விதம்.



— எல்.ஐ.சி. ரமா.



சாம்பாருக்குப் புளி நனைக்க மறந்து விட்டதா? வீட்டில் மைக்ரோவேவ் இருந்தால் கவலையேயில்லை. ஒரு சிறிய மைக்ரோவேவ் கிண்ணத்தில் புளியைப் போட்டு சிறிது நீர் விட்டு மைக்ரோ ஹையில் 30 விநாடிகள் வைத்தால் போதும். புளி நன்றாக இளகிவிடும். பிறகு, மேலும் நீர் சேர்த்துக் கரைக்கலாம். வீட்டில் திடீர் விருந்தாளிகளுக்கு சாம்பார் நொடியில் ரெடி பண்ணலாம்.

- சுமதி மோகன்.

களையும் பொருளாதாரத் தட்டுப்பாட்டையும் சமாளித்து நற்பெயர் பெறுவீர்கள். இது சற்றே சிரமம் என்றாலும் நீங்கள் செய்து காட்டுவீர்கள். உங்கள் இயல்பான பிடிவாத குணத்தைச் சற்றே குறைத்துக் கொள்வது மேலும் நன்மைகளைத் தரக்கூடும். தாயாரின் உடல்நலம் கவனிக்கப்பட நேரலாம். பிற மொழி, மதக்காரர்களிடம் எச்சரிக்கையுடன் பேசிப் பழகுவது நல்லது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு வழங்கி வருவதன் மூலம் பெரும் சுபிட்சம் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் குரு 8ல் சஞ்சாரம் செய்தாலும் இதர கிரக சஞ்சார அனுகூலத்தால் இம்மாதத்தில் பெரும்பாலும் நன்மைகளை அடைந்து மகிழ்வீர்கள். என்றாலும் எதிலும் முதலில் தடங்கல் ஏற்படக் கூடும். அதற்காக மனம் தளர்ந்து விடாமல் தொடர்ந்து முயன்றே வெற்றி காண்பீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் முழுமையான திருப்தி காண முடியாது. மாணவமணிகள் படிப்பில் ஆழ்ந்த அக்கறையும் ஈடுபாடும் கொண்டு முன்னணி நிலையை எட்ட முயல்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். அரசியல்வாதிகளில் சிலர் கௌரவமும் உயர் பதவிகளும் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள் என்றாலும் ஆடம்பரமின்றி அமைதியாக உங்கள் பணிகளைச் செய்து வருவது அவசியம்.

குடும்பத்தில் அனைவரும் நல்ல முறையில் ஒத்துழைப்பு தந்து வருவதால் பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிரமம் எதுவும் இராது. புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி தரும் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற இடமுண்டு. பெரியவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு நடந்து கொள்வது நன்மைகளைத் தரும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வதன் மூலம் பயனுண்டாகும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்குச் சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டு.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

அநேக கிரக சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லா காரணத்தால் இம்மாதத்தில் எதிலும் நிதானமாகவும் பொறுமையாகவும் செயல்பட்டு வருவதன் மூலம் சிக்கல்கள் பலவற்றைத் தவிர்க்கலாம். எதிலும் நன்கு திட்டமிட்ட பின் செயல்படத் தொடங்குவது அவசியம். மாத மத்தியில் வியாபாரிகளுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் வியாபாரம் நடைபெற்று வரும். திரவப் பொருள் வகைகள் கூடுதலான லாபத்தைத் தரக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்திகரமான நிலையை எதிர்பார்பதற்கில்லை. என்றாலும் உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டி உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முயல்வது சிறப்பாகும்.

குடும்பத்தில் பெண்களின் மகிழ்ச்சி கூடுதலாகும் வகையில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். காலில் காயம் அல்லது புண் ஏற்படக்கூடிய நிலை உள்ளதால் மிகவும் கவனம் தேவை. பேச்சில் நிதானமாக இருந்து வருவது நல்லது. அரசு வழி உதவிகள் கிடைத்து சிலர் புதிய தொழில்

தொடங்க முயலக்கூடும். உறவினர்கள் உதவிக்கரம் நீட்ட முன்வருவார்கள்.

நீங்கள் தினமும் 11 முறை குரு பகவான் காயத்ரியைச் சொல்லி வருவதன் மூலமும், நவக்கிரக சந்நிதியில் குரு பகவானை வணங்கி வருவதும் உங்கள் கவலைகளைப் போக்கி, களிப்பை ஏற்படுத்தும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் பாக்கியாதிபதி சுக்கிரன் அனுகூலமாக சஞ்சரிப்பதால், இம் மாதத்தில் உங்கள் உழைப்புக்கேற்ற பலன் கை மேல் கிடைக்கும் என்றாலும் பொறுமையாகவும் நிதானமாகவும் செயல்பட்டு வந்தால் பிரச்னைகள் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளை முழுமையாக நம்பி விடாமல் நீங்களும் உடனிருந்து பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். வியாபாரம் திருப்திகரமாகவே நடைபெற்று வரும். கறுப்பு நிறப் பொருள்கள், இரும்பு உதிரி பாகங்கள் போன்றவை அதிக அளவில் விற்பனையாகி கூடுதலான லாபத்தைத் தரக்கூடும்.

குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவியிடையே சில கருத்து வேற்றுமைகள் இருக்குமாயினும் அவை பக்குவமாகச் சமாளிக்கப்பட்டு விடும். பெண்கள் பொறுமையாக இருந்து நற்பெயர் பெறக்கூடிய நிலை உண்டு. உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். அலைச்சல் மிகுதியாயிருப்பினும் ஓரளவு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் உடலும் உள்ளமும் நலம் பெறக்கூடும். குடும்பத்தில் யாருக்காவது மருத்துவச் செலவு ஏற்படலாம். உறவினர் வருகை செலவுகள் கூடுதலாகும்.

நீங்கள் தினமும் முருகப் பெருமானை வணங்கி வருவதுடன், சண்முக கவசம் பாடல்களைப் படித்து வாருங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சூரிய, புத சுக்கிர கிரக சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லாததால் இம்மாதத்தில் பெரும்பாலும் எதிலும் தடங்கல்களும் தாமதமும் ஆகக்கூடிய நிலை உண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் இப்போது உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறக் கடுமையாக முயற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும். சக பணியாளர்களின் ஒத்தாசைகளையும் கோரிப் பெறுவது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருந்து வரும். அதிக அளவில் பொருள்களைக் கொள்முதல் செய்வதையும், அதிக அளவில் இருப்பு வைப்பதையும் தவிர்ப்பது அவசியம். மாணவமணிகள் அதிக அக்கறை செலுத்திப் படித்து வர வேண்டியது அவசியம் எதிர்பாலினரிடம் பழகும் போது எச்சரிக்கை தேவை.

குடும்ப நிலையில் சச்சரவுகள் ஏற்பட இடமுண்டாயினும் பெண்களின் பொறுமையால் அவை சமாளிக்கப்பட்டு நிம்மதி ஏற்படக்கூடும். புத்திர வழியில் சிறு மனக்கலக்கம் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். பெற்றோருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். சிலருக்குத் தோல் நோய் தொல்லை தந்து குணமாகும். சகோதர வழியில் சாதகம் ஏற்பட இடம் உண்டு. கண்ட கண்ட இடங்களில் உண்பதைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வாருங்கள். சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

விரதம் இருக்கும் நாட்களில் உப்புமா செய்ய நேர்ந்தால், கடுகு தாளிக்கும் போது 2 ஸ்பூன் ஓமம் போட்டு செய்து பாருங்கள். வெங்காயம் சேர்க்காத இந்த ஓம உப்புமா, மிகவும் மணமாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். ஓமம் உடம்புக்கும் நல்லது.

- நிர்மலா



மங்கள் & மங்கள் திருச்சி..........

இல்லங்கள் தோறும் மகிழ்ச்சி..............





இணையற்ற டிசைன்!
எல்லையில்லா இன்பம்!!

புத்தாடை மத்தாப்புடன் மங்கள் அண்ட் மங்கள்
தங்கமும் இணையட்டும் இந்த தீபாவளியில்.........



தித்திக்கும்
தீபாவளி
சிறப்பு
சலுகை..

அக்டோபர் 1 முதல் 23 வரை

உலக தரம்வாய்ந்த 916 கேடிஎம் தங்க நகைகளுக்கு

செய்கூலி இல்லை

வைர நகைகளுக்கு வைரத்தின் விலையில்

10 % தள்ளுபடி

வெள்ளி பாத்திரங்கள் கொலுசுகளுக்கு

12 % தள்ளுபடி

மாற்று குறையாத தங்கம் வாங்க மங்கள் & மங்களுக்கு வாங்க.......

A 100% 916 KDM SHOP

மங்கள் & மங்கள்

மாபெரும் தங்க மாளிகை A/c 25,என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி–2. போன்: 2702324.

தங்கநகைகள் - பாத்திரங்கள் - பர்னிச்சர்கள்

மனமே விசித்திரம்தான்

"அனு கோவிலுக்குப் போயிட்டு வரேன்'' குரல் கொடுத்தபடி வாசலை விட்டு இறங்கினாள் சௌம்யா. உள்ளேயிருந்த அவள் மகள் அனு கதவைத் தாளிட்டுக் கொள்ள வெளியே வந்தாள். "என்னம்மா, இந்தப் புடவையைக் கட்டியிருக்கே? இந்த டிசைன் உனக்குப் பிடிக்காதே."

"நேத்து கிட்டி பார்ட்டிக்கு இதைக் கட்டிண்டு போனேனா எல்லாரும் ரொம்ப நல்லாயிருக்குன்னு சொன்னாங்களா சரின்னு எனக்கும் பிடிச்சுருச்சு."



"ஆமா...! எவ்வளவு ஆசையா உன் பர்த்டேக்கு அப்பா வாங்கிண்டு வந்தார். டிசைன் பிடிக்கலைன்னு கட்டிக்கலை. இப்போ எல்லோரும் நல்லாயிருக்குனு சொன்னதும் பிடிச்சுருச்சா...? சரியான ஆளாம்மா நீ..."

பெண்ணின் கிண்டலைப் பொருட்படுத்தாமல் கோவிலுக்குப் புறப்பட்டுச் சென்றாள் சௌம்யா. அவள் சொல்வது நிஜம்தான். மூன்று மாதமாக பீரோவில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த புடைவையை நேற்று வேண்டாவெறுப்பாக 'கிட்டி பார்ட்டி'க்கு கட்டிச் சென்றாள். அவசரத்திற்கு அந்தப் புடவைதான் மடிப்புக் கலையாமல் இருந்தது. ஆனால் நேற்று பார்ட்டியில் தோழிகள் ஒருவர் விடாமல் எல்லோரும் புடவையைப் புகழ்ந்து தள்ளியதும் அப் புடவையின் மீது விருப்பு ஏற்பட்டு இதோ இன்றும் அப் புடவையை கட்டிக் கொண்டு கோவிலுக்கு வந்துள்ளாள். பிறர் புகழ்ந்தால் வெறுப்பு வரும் இடத்தில் விருப்பு வரும் போல. மனித மனமே விசித்திரம்தான். மெல்லச் சிரித்துக் கொண்டாள்.

கோவிலில் அர்ச்சனை செய்த பிறகு பிரதட்சணம் செய்யலானாள். அப்போது அவளுக்கு முன்னே சென்ற ஒரு குழந்தை அவளது கவனத்தைக் கவர்ந்தது. நான்கு அல்லது ஐந்து வயது இருக்கும். ஒல்லியான கறுத்த உருவம். அடிமட்டத்துக் குழந்தை போலும். ரொம்பவும் 'துறுதுறு' என்று ஓடிக் கொண்டிருந்தது. ஐயப்ப சன்னதியின் முன்பு இருந்த 18 சிறு படிகளைக் கைகளால் மேலும் கீழும் தடவிக் கொடுத்தது. பிராகாரத்துச் சுவரில் இருந்த நரசிம்மரை அருகில் சென்று காலைப் பிடித்து இழுத்தது. (நரசிம்மரின் காலைத் தொடும் அளவுதான் அக் குழந்தையின் உயரம்) அபிஷேக நீர் வெளிவரும் பாதையை உற்றுப் பார்த்து ஆராய்ச்சி செய்தது. ஆஞ்சநேயரின் வாசற்கதவில் மாட்டியிருந்த மணியை அசைத்துப் பார்த்தது. இப்படி அக் குழந்தை எந்த இடத்திலும் நிற்கவில்லை. நடக்கவில்லை. ஒரே ஓட்டம்தான். பார்த்த, எட்ட முடிந்த இடத்தில் தடவிப் பார்த்து இழுத்துப் பார்த்து... ஏதேதோ சேஷ்டைகள். அந்த வயதுக்குரிய துறுதுறுப்பு, சுறுசுறுப்பு... சௌம்யா

அக் குழந்தையை பார்த்து ரசித்தவாறு பிராகாரம் சுற்றலானாள்.

ஒரு சுற்று சுற்றி விட்டு வரும் போது அக் குழந்தை இப்போது ஐயப்பன் சன்னதி அருகில், கண்களைக் கசக்கிக் கொண்டு நின்றிருந்தது. அருகில் இருப்பவன் அக் குழந்தையின் தகப்பன் போலும். குழந்தையின் பிஞ்சுக் கையை முரட்டுத்தனமாகப் பிடித்துக் கொண்டு, "கோயிலுக்குள்ளே ஓடாதேன்னு எத்தினி தபா சொல்றது?' என்று அடித் தொண்டையில் கூறியபடி அக் குழந்தையின் தலையில் 'நறுக்'கென்று குட்டினான். பார்த்துக் கொண்டிருந்த சௌம்யாவின் இதயத்தில் 'சுருக்'கென்ற வலி.

அவர்களைக் கடந்தவாறு பிராகாரத்தைச் சுற்றினாள். 'ஏன் இப்படிக் குழந்தையை அடிக்கிறாய்' என்று கேட்கலாமா? அவனைப் பார்த்தால் முரட்டுத்தனமாக இருக்கிறது. 'என் குழந்தை, உனக்கென்ன என்று கேட்டால்... இல்லை நான் கேட்டேனே என்ற ஆத்திரத்தில் இன்னுமொரு குட்டு குட்டினால்... இவ்வாறான சிந்தனையுடன் தலையைக் குனிந்தவாறு சுற்றினாள். தான் கட்டியிருந்த புடவையைப் பார்த்தவாறு சுற்றினவளுக்கு 'பளிச்'என்ற மின்னல்.

இப்போது அக் குழந்தை மெதுவாக அடி மேல் அடி வைத்து கண்களில் நீர் வழிய நடந்து சென்று கொண்டிருந்தது. பின்னே சென்று அக் குழந்தையின் கையை மெதுவாகப் பற்றினாள். ஓரக்கண்ணால் அதன் தந்தை கவனிக்கிறானா என்பதை நோட்டமிட்டபடி, 'சமத்துப் பையன், நல்ல பையன், வெரிகுட் பாய்' என்று மெல்ல அக் குழந்தையின் தலையை வருடியபடி கூறினாள். அர்ச்சனை செய்த வாழைப்பழத்தை அக் குழந்தையின் கையில் திணித்தாள். தந்தையை பொதுவாகப் பார்த்தபடி, "வெரி ஸ்மார்ட் பாய், என்ன ஒரு சுறுசுறுப்பு, வெரி ஆக்டிவ்" (நிச்சயமாக அவனுக்கு ஆங்கிலம் புரிய வாய்ப்பில்லை என்று தெரிந்தும்) என்றபடி அவனைக் கடந்து சென்றாள்.

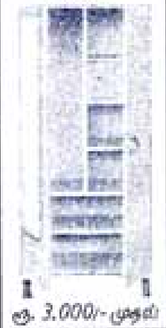
இப்பொழுது அவள் இன்னொரு சுற்று சுற்றி விட்டு வரும் போது அதே ஐயப்பன் சன்னதி அருகில் அவன், மடியில் குழந்தையோடு வாழைப்பழத்தை உரித்து அதன் வாயில் ஊட்டியவண்ணம் இருந்த அவன் கண்களில் ஏகப்பட்ட பெருமை.

சௌம்யா மனதின் விசித்திரப்போக்கின் சைக்காலஜியைப் புரிந்து கொண்டாற்போல் சிரித்தபடி வீட்டுக்குக் கிளம்பினாள்.

— கீதா

மாபெரும்

ஃபர்னிச்சர் பொருட்காட்சி 2003



அக்டோபர் 2 முதல் 26 வரை







* சோஃபா செட்ஸ்
* டைனிங் செட்ஸ்
* வார்ட்ரோப்ஸ்
* புத்தக அலமாரிகள்
* ரிக்லைனர் சேர்ஸ்
* ஆபீஸ் ஃபர்னிச்சர்
* கிச்சன் கேபினட்ஸ்
* கம்ப்யூட்டர் ஃபர்னிச்சர்
* மோல்டட் ஃபர்னிச்சர்
* என்டர்டெயின்மென்ட் செட்ஸ்
* பெட்ரூம் ஃபர்னிச்சர்
* ஸ்டீல் / மர அலமாரிகள்
* டீக் உட் / ரோஸ் உட் ஃபர்னிச்சர்

30% தள்ளுபடி

கார் பார்க்கிங் வசதி உண்டு

ஞாயிறும் விற்பனை உண்டு

சத்யா மஹால்

ப. எண் 70 / பு. எண் 139, R.H. ரோடு,

மயிலாப்பூர், சென்னை - 4. போன் : 24982930/31

''நாபி நகர்வது உண்மைதான்!''

''இந்த விஷப் பரிட்சையெல்லாம் வேண்டாம்...!''

- வாசகர்கள் கலக்குகிறார்கள்



சென்ற இதழில் புவனா நடராஜன் 'நாபி நகர்ந்து இருக்கிறது' என்பது பற்றி தனக்குத் தீராத வயிற்றுக் கோளாறு இருந்த தாகவும், தர்மசாலாவில் தாம் சந்தித்த ஒரு தமிழ்ப் பெண்மணி மூலம் தனக்கு நாபி நகர்ந்து இருக்கிறது என்று அறிந்து, ஒரு எளிய சிகிச்சை முறையை மேற்கொண்ட தாகவும், அதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்ட தாகவும் எழுதியிருந்தார்.

இப்படி நாபி நகர்வது உண்டா? அதன் காரணமாக வயிற்றுக் கோளாறுகள் வருமா? ஆம் என்கிறது "யோக சூடாமணி உபநிஷத்" எனும் நமது புராதன நூல்.

தீரேந்திர பிரம்மச்சாரி என்னும் ஹட யோகியைப் பற்றி வாசகர்கள் அறிந்திருக்க லாம். நமது முன்னாள் பிரதமர் இந்திரா காந்தியின் குடும்பத்தாருக்கு யோகாசன ஆசிரியராக இருந்தவர். அவர், ஆங்கிலத்தில் "யோகிக் சூக்ஷ்ம வ்யாமா" (Yogic Sukshma Vyayama) எனும் ஒரு புத்தகம் எழுதியுள் ளார். இந்த நூலில் "நாபி சக்ரா" என்று ஒரு அத்தியாயமே எழுதியுள்ளார். அதிகமான எடையைத் தூக்குவதாலோ அல்லது உயரத்திலிருந்து கீழே விழுவதாலோ இந்தக் கோளாறு நிகழ்வது உண்டு என்று, குறிப் பிடுகிறார். மேலும் பொதுவாக ஆண்களுக்கு வலதுபுறமாகவும் பெண்களுக்கு இடதுபுற மாகவும் நகர வாய்ப்புண்டு என்றும் குறிப் பிடுகிறார்.

இதற்கான சிகிச்சை முறையாக, உத்தான பாதாசனம், உத்சராசனம், சக்ராசனம், மத்யாசனம் முதலியவைகளையும் குறிப்பிட் டுள்ளார். தவிரவும் இந்தக் கோளாறைக் கண்டுபிடிக்கும் முறைகளையும் விலாவாரி யாக விளக்கியுள்ளார். இவை ஆண்களுக் கும் பெண்களுக்கும் வெவ்வேறானவை.

வாசகி குறிப்பிட்டுள்ள சிகிச்சை முறை இந் நூலில் குறிப்பிடப்படவில்லையாயினும் அது அனுபவத்திற்கு எளியதாயும் பயனுள்ள தாகவும் தெரிகிறது.

- எஸ். பாலசுப்பிரமணியன், சென்னை - 4.

எனது தாயார் முன்பு செய்த 'குடம் பிடித்தல்' வைத்திய முறை எனது ஞாபகத் திற்கு வந்தது. நாங்கள் கேரளக்காரர்கள். வயிறு சம்பந்தமான எந்த ஒரு அசௌகப் வந்தா லும் எங்களுக்கு எங்கள் தாயார் செய்யும் வைத்தியம் இது. நாங்கள் 8, 10 சகோதர சகோதரிகள்.

ஒரு தாம்பாளத்தில் குருதி கலக்கி (தண் ணீரில் மஞ்சள் பொடியும், சுண்ணாம்பும் கலந்தது) நடுவில் ஒரு சுத்தமான கல்லை வைப்பார். திரி கொளுத்தி வயிற்றை இரண்டு மூன்று முறை சுற்றி அந்தத் தாம் பாளத்தில் நடுவிலுள்ள கல்லில் எரியும் திரியை வைத்துக் குடம் போன்ற சிறிய செம் பால் மூடி விடுவார். 'கடகட' சப்தத்துடன்

நீர் முழுவதும் உறிஞ்சப் படும். பொதுவாக மாலையில்தான் இந்த வைத்தியமுறை நடக்கும். காலையில் குடித்த நீர் முழுவதும் பழையபடி தாம்பாளத்தில் வந்திருக்கும். எங்களுடைய வலியும் போயே போயிருக்கும்.

- விஜயலெட்சுமி பிரேமசந்திரன், மதுரை.

உண்மையில் 'சுளுக்கு'க்கு இது மிகவும் 'கவிழ்ந்து கிடக் கிறியே' எனக் கேலி பேச குடும்பமே தன்னைக் கவனிக்கும் அன்பு பரிவில் பாதிக்கப்பட்டவரின் 'சுளுக்கு போயே போச்சு' என்றது அனுபவபூர்வமான உண்மை.

தம்ளரில் நிறைய பேப்பரை அடைக்கக் கூடாது. (இலேசாக அடர்த்தி இல்லாமல் கால் தம்ளர் பேப்பர் நிரப்பினால் போதும்).

- என். ஷா, கடலூர்.

சொம்பு ஆரத்தியைக் குடிக்கும்!

அனுபவபூர்வமான வைத்திய முறை.

ஒரு அகலமான சின்ன பேஸின் அல்லது விளிம்பு தட்டில் மஞ்சள் சுண்ணாம்பு கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு எவர் சில்வர் அல்லது பித்தளை தம்ளரில் பழைய பேப்பர்களை (கொஞ்சம்) சுக்கு சுக்காகக் கிழித்துப் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

எந்த இடத்தில் சுளுக்கு உள்ளதோ அந்த இடத்தில் ஆரத்தி கரைத்த தட்டை சமதளமாக வைத்து (அல்லது தட்டை கையால் ஒருவர் பிடித்துக் கொள்ளலாம்). பேப்பர் உள்ள தம்ளரில் தீக்குச்சியை வைத்துப் பற்ற வைத்து பேப்பர் பற்ற ஆரம்பித்ததும் ஆரத்தி தட்டின் நடுவில் எரியும் தம்ளரைக் கவிழ்க்கவும். என்ன அதிசயம்? ஒரு விநாடியில் தட்டில் உள்ள ஆரத்தி முழுவதும் தம்ளரில் உறிஞ்சப்பட்டு விடும். பிறகு மெதுவாக அந்தத் தட்டை ஓரத்தில் வைத்து விட்டால் மெள்ள மெள்ள ஒரு மணி நேரத்தில் தம்ளரிலுள்ள தண்ணீர் வெளியே வந்து விடும். மூச்சுப் பிடிப்பால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு பூரண நிவாரணம் கிடைக்கும். சுளுக்கு உள்ளவர் ரிலாக்ஸாக படுத்திருக்க வேறு யாராவது இது மாதிரி செய்ய வேண்டும்.

இது ஒரு வகை 'ஹீட் தெரபி' போல்தான். எங்கள் குடும்பத்தில் பரம்பரை பரம்பரையாக ஆரத்தி முறையைக் கையாளுவதில் பூரண பலன் கிடைக்கிறது.

ஒரு 'சுளுக்கு'க்குக் கூட தம்பி தட்டை நீட்ட, அக்கா ஆரத்தி கரைக்க அம்மா தீக்குச்சி பற்ற வைத்துக் கவிழ்க்க, தங்கச்சி



இது பற்றி இன்னும் விரிவான முறையில் தெரிய Health in your hands (based on Acupressure/Reflexology and other natural therapies) - simple practical way to perfect health by Dr. Devandra Vora published by Navneet Publications India Ltd. - இந்தப் புத்தகத்தின் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். கை, கால்களில் அழுத்தங்கள் கொடுப்பதன் மூலம் நம் ஆரோக்கியத்தை நாம் பாதுகாக்கலாம்.

எங்கள் வீட்டில் அனைவரும் ஓரளவு ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது இந்த (அழுத்தம்) அக்குபிரஷர் சிகிச்சை மூலம்தான். நம் கைகளாலேயே நாம் அழுத்தம் கொடுத்து

ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

- டாக்டர். ஷியாமளா ராமஸ்வாமி,
சென்னை - 44.

இத்தனை பதில்களுக்கு நடுவே இப்படியும் ஓர் எச்சரிக்கை கடிதம்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்ணிற்கு இரண்டு நாளாக குனிய முடியாமல் மூச்சு விடும் போது பயங்கர வலி.

நாலு வீடு தள்ளியிருக்கும் "வஸந்தா" என்பவள் இவளிடம், "நான் ஒரு வைத்தியம் செய்கிறேன். நிமிடத்தில் சரியாகி விடும்" என்றாள்.

சரஸுவும் "ஏதாவது செய்து இந்தத் தொந்தரவிலிருந்து என்னைக் காப்பாற்றுங்கள்" என்றாள்.

உடனே வஸந்தா, சரஸுவை குப்புறப் படுக்கச் சொல்லி முதுகின் கீழ் பாகத்தில் நடுவே பசு மாட்டின் சாணம் எடுத்து லேசாகத் தடவி விட்டு, அதன் மேல் ஒரு "குடவில்லை"யைக் கொளுத்தி வைத்து அதன் மேல் வாய் குறுகலான ஒரு சொம்பைக் கவிழ்த்து வைத்தாள். பிறகு இது 30 நிமிடம் இருக்கட்டும். பிறகு எடுத்து விடலாம். மூச்சுப் பிடிப்பெல்லாம் போயே போய் விடும்" என்று சொல்ல சரஸுவும் பொறுத்துக் கொண்டு இருந்தாள்.

முப்பது நிமிடம் கழித்து அந்தச் சொம்பை எடுக்க முயற்சி செய்ய சொம்பு சரியானபடி பிடித்துக் கொண்டு விட்டது. எப்படி அசைத்தும் முடியவில்லை. அவள் கணவர் வந்ததும் அவரும் எடுக்க முயற்சிக்க சொம்பு அசையவில்லை. கணவரின் திட்டுக்களைக் கேட்டுக் கொண்டு கண்ணீர் பெருக்கினாள்.

கரண்டியாலும், கத்தியாலும் சொம்பை நகர்த்தி அசைத்து எடுத்ததும் ஒரே ரத்த காயம். சரஸுவுக்கு மயக்கமே வந்து விட்டது. உடனே டாக்டரிடம் சென்று அவரது திட்டுகளையும் ஏற்றுக் கொண்டார்கள். உடம்பு சரியாக ஒரு மாதம் ஆகி விட்டது. இந்த மாதிரி செய்வதெல்லாம் 'விஷப் பரீட்சை"

சகோதரி சரஸுவின் கதை போலத்தான் புவனா நடராஜன் அனுபவமும் இருக்கும். ஏதோ நல்ல காலம் குணமாகி விட்டார். வேறு யாரும் இப்படிச் செய்ய வேண்டாம் என்று தோன்றுகிறது.

- ராதா ராமமூர்த்தி,
புதுக்கோட்டை.

ஜவ்வரிசியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து, மிக்ஸியில் அரைத்துப் பொடியாக்கவும். அடை, வடை, தோசை செய்யும் போது மாவுடன் இந்த ஜவ்வரிசிப் பொடியை இரண்டு ஸ்பூன் சேர்த்துச் செய்தால், வடை, அடை மொறுமொறுப்பாக இருக்கும். தோசையும் ஓட்டல் தோசை போல் வரும்.

- மூ. சுலைஹா உம்மாள்.



ரஷ்ய சிகிச்சை

1963/64-ல் நான் ரஷ்யாவின் லெனின் கிராடில் இருந்த போது ஒருமுறை கடுமையான ஜலதோஷத்தால் சளி பிடித்துக் கொண்டு அவதிப்பட்டேன். அப்போது அங்கிருந்த பாலி கிளினிக் ஒன்றில் என்னை நீள மேஜை யொன்றில் படுக்க வைத்து ஸ்பிரிட்டில் நனைத்த பஞ்சுத் துண்டுகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி, மேற்புறத்தில் பற்றவைத்து விட்டார்கள். பின் வாய கன்ற சிறு கிண்ணத்தை வைத்து முடித் தீயை அணைத்து விட்டார்கள். கிண்ணத்திற்கும் உடலுக்கும் இடையே ஏற்பட்ட வெற்றிடத்தால் கிண்ணம் ஒட்டிக் கொள்ள, இதே போல 15-20 கிண்ணங்களால் மூடி 20 நிமிடங்கள் போல அப்படியே விட்டு விட்டார்கள். என் நுரையீரலில் ஏற்பட்டிருந்த சளி அடைப்பு நீங்கி விட்டதை நன்றாக உணர்ந்தேன். அதே போல கடுகுப் பொடியால் ஆன பிளாஸ்டர் மேலே போட்டும் நன்றாகக் குணமானது.

- பி. தனசேகரன்,
சென்னை - 94.

நாபிச் சக்கரத்தைக் குறித்து மேலும் சில தகவல்கள் இதோ :

முதலில் இந்த 'நாபி', அக்குபிரஷர் வைத்திய முறையில் ஸோலார் ஃப்ளக்ஸஸ் என்று கூறப்படுகிறது. மார்புப் பகுதியை வயிற்றுப் பகுதியிலிருந்து பிரிக்கும் டயாஃப்ரம்க்குக் கீழே உள்ள எல்லாப் பகுதிகளையும் கட்டுப்படுத்தும் மையப் பகுதி இதுதான். இந்திய மருத்துவ முறையான ஆயுர்வேதத்தைத் தவிர, வேறு எந்த வைத்திய முறையிலும் இந்த 'நாபிச் சக்கரம்' என்ற பெயர் பழக்கத்தில் இருக்கிறதா என்று தெரியவில்லை. டயாஃப்ரமுக்கு கீழே உள்ள பல அங்கங்களுக்கும், சக்திகளையும், இயக்கங்களையும், வலிகளையும் சரிசெய்வதற்கு இந்த 'நாபி'யின் புள்ளியில்தான் அழுத்த (அக்குபிரஷர்) வைத்தியம் கொடுக்க வேண்டியது மிக அவசியமாகிறது. சரியான இடத்தில், நல்ல ஆரோக்கியமான முறையில் இயங்கி வருகிறதா என்று அறியவும், இல்லை எனில் அதை எப்படிச் சரிசெய்யலாம் என்றும் பார்க்கலாம்.

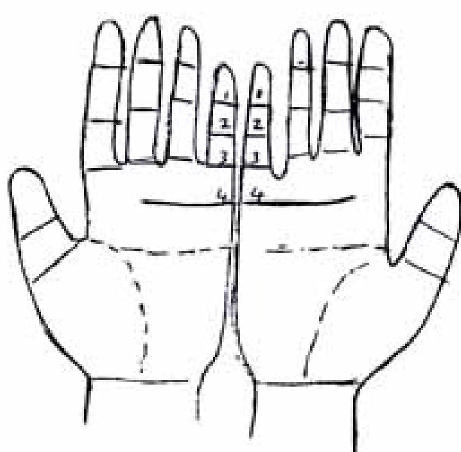
1. அதிகாலையில், உறங்குவதற்குப் படுத்துக் கொள்ளுவது போல், கெட்டியான தரையிலோ, கட்டிலிலோ, (முதுகு நன்றாக தரை/கட்டிலில்) படுமாறு படுத்துக் கொண்டு, கை நடு விரலாலோ, பெரு விரலாலோ தொப்புளில் அழுத்தினால், 'நாபிச் சக்கரம்' சரியாக இருந்தால், இருதயத் துடிப்பு சத்தத்தைப் போல், தொப்புளில் கைவிரல்களுக்குத் தெரியும்.

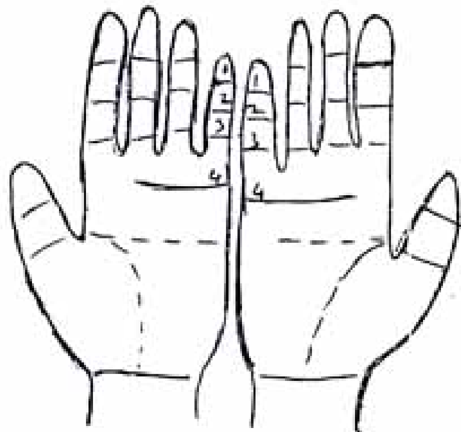
2. இடது, வலது மார்பு நுனிகளில் இருந்து, தொப்புள் ஒரே தூரத்தில் இருந்தாலும், 'நாபி' சரியாக இருக்கும்.

3. முன்பு கூறியது போல் படுத்துக் கொண்டு, கால்கள் இரண்டையும் நன்றாக நீட்டி, 2 கால் கட்டை விரல்களையும் நன்றாக நிமிர்ந்து நிற்குமாறு வைத்து, கைகளை உடம்பின் பக்கங்களில் தரையில் வைத்துக் கொண்டு, வேறு ஒருவரைக் கொண்டு, 2 கட்டை விரல்களும் ஒரே உயரமாக சரி சமமாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க வையுங்கள். அவை அப்படி இருந்தால், 'நாபி' சரியாக இருக்கிறது.

4. கீழ்க்கண்ட மாதிரி கையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இரண்டு கைகளில் உள்ள சுண்டு விரல்களின் 3 என்ற எண் கோடுகளும்; 4 என்ற கோடுகளும் சரியாக ஒன்று சேர்ந்திருக்கும் என்றால், நாபி சரியாக இருக்கும். இல்லையென்றால், கோடுகள் ஒன்று சேரா.





காற்று, அமிலம் முதலான உபத்திரவங்கள் வயிற்றில் அடிக்கடி ஏற்படுவதாலும், உணவு முறைகளும், உணவுகளும் முழுமையாக மாறுபடுவதாலும், கனமான பொருட்களை அடிக்கடி தூக்க வேண்டி வருவதாலும், நாபி மேல்நோக்கியோ, கீழ்நோக்கியோ, இடது அல்லது வலது பக்கமாகவோ நகர்ந்திருக்கும்.

இந்த மாதிரி நிகழ்ச்சிகளால், நாபித் துடிப்பு சரியான இடத்தில் கேட்காமல் மேற்கூறிய, மாறிய இடங்களில் கேட்கும் மேல்



சேனைக் கிழங்கு வறுவல் செய்ய, அரிந்த வில்லைகளை லேசாக ஆவியில் வேகவிட்டு பின்னர் வடிய விட்டு, அதன் பின்னர் எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் அதன் கரகரப்பே தனி.

- சி. இராசலட்சுமி.

நோக்கி நகர்ந்து இருந்தால், அடிக்கடி மலச் சிக்கல், வலி முதலியவையும், கீழ் நோக்கி நகர்ந்திருந்தால், அடிக்கடி மலம் கழித்தல், அஜீர்ணம், ஆஸனப் பகுதியில் கெட்டித் தன்மையும், சுருங்கி விரியும் தன்மையும் பாதிக்கப்படும்.

இந்த நிலைகள் சாதாரணமாக, மருந்துகளால் கட்டுப்படுவதில்லை. அடிக்கடி இந்தத் தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டால், ஜீரண சக்திக்குக் காரணமான உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படுவதுண்டு. அறுவை சிகிச்சையும் சில சமயங்களில் தேவைப்படலாம்.

ஆகையால், அக்குபிரஷர் முறைப்படி எந்த வைத்தியமும் தொடங்குவதற்கு முன்பு, இந்த நாபியின் நிலை சரியாக இருக்கிறதா? என்று பார்த்து, சரி இல்லை என்றால், சரி செய்த பின்பே, வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

'நாபி' நிலையைச் சரிசெய்யும் வழிகள்

1. மங்கையர் மலர், செப்டெம்பர் இதழில், திருமதி. புவனா நடராஜன் அவர்கள் பயன்படுத்தி, பயன் அடைந்த வழியை ஏற்கெனவே எழுதியிருக்கிறார்கள்.

பல காலமாக, 'வயிற்று நோய் குணமாகட்டும். மாவிளக்கு மா ஏற்றுகிறோம்' என்று அம்மன் கோயிலுக்கு வேண்டிக் கொண்டு, கோயிலில் அம்மன் சன்னிதிக்கு எதிரில், நோயாளியைப் படுக்க வைத்து, மாவிளக்கு மா தயார் செய்து, அவர்

வயிற்றின் மேல் வாழை இலை வைத்து, வெல்லமும் மாவும் பிசைந்த கலவையை வைத்து, குழி செய்து, நெய் ஊற்றி, திரி இட்டு விளக்கேற்றி, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வைத்திருந்து, அம்மனுக்கு வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், பால் நைவேத்தியம் செய்து, அர்ச்சனை செய்து வழிபட்டு, பிறகு அந்த மாவை எல்லோரும் உண்பார்கள்.

நெல்லை மாவட்டம், சங்கரநயினார் கோயில் என்ற ஊரில் கோமதி அம்மன் ஸந்நிதியில் இன்றும் இவை நடைபெறு வதைக் காணலாம். இதுவும் மேற்கண்ட முறையைப் போன்றதே. பலர் வயிற்று நோய் கள் குணமடைந்திருப்பதை என் அனுபவத் தில் பார்த்திருக்கிறேன்.

3. யோகாஸனங்களில், ஹலாஸனம், பதபஸ்சிமோத்தானாஸனம், பவனமுக் தாஸனம், புஜங்காஸனம், ஸலபாஸனம், தனுராஸனம் போன்றவை, பல நோய் களைக் குணப்படுத்துவதுமல்லாமல், இந்த 'நாபி' சக்கரத்திற்கு எந்தக் கோளாறுகளும் இல்லாமல் காக்கிறது. கோளாறுகளைச் சரிசெய்வதற்கும், இவை இன்றியமை யாதவை.

3. இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் இங்கே படத்தில் காட்டி இருப்பது போல், நாபியின் மேல் வைக்கவும். பிறகு இலேசாக அழுத்திக் கொண்டு வலமாகவும், இடமாகவும் வயிற்று சதையை 3 அல்லது 4 முறை செய்யவும். செய்து நாபித் துடிப்பு சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளவும்.

4. நாபியில் சிறிதளவே கனமுள்ள பொருளை வைத்துக் கொண்டு மேற்கூறியது போலும் செய்யலாம். பின்பு நாபித் துடிப்பைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்.

5. உயரே பார்த்துத் தரையில் படுத்துக் கொண்டு (மல்லாக்க) பக்கவாட்டில் கை களைத் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். அருகில் ஒருவரை வைத்துக் கொண்டு, கால் கட்டை விரல் நுனிகள் ஒரே சமமாக இருக் கிறதா என்று பார்க்கச் சொல்லி, இல்லா விட்டால் உயரம் குறைவாக உள்ள கட்டை விரலில், கால் முட்டியை (காலை அசை யாமல் வைத்துக் கொண்டு), 3, 4 முறை அழுத்தச் செய்யவும். பிறகு அந்த இரண்டு விரல்களையும் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு, உயரம் குறைந்த விரலைப் பிடித்து, 3, 4 முறை உயர்த்தி (ஜெர்க்)



செய்வது போல் இழுக்கவும். நாபி சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து விட்டு, இல்லை என்றால், குறைந்தது இன்னும் 3, 4 முறை செய்யவும். திரும்பவும் நாபியைச் சோதிக்கவும்.

6. தரையில் படுத்துக் கொண்டு, கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொண்டு, கால்களை வளைக்காமல், இடுப்பளவுக்குத்



தரைக்கு 90° இருக்கும்படியாகத் தூக்கி (மெதுவாக) சிறிது நேரம் (1 அல்லது 2 நிமிடம்) நிறுத்தி, மெதுவாகக் கீழே இறக்கவும். இதைப் போல் 5 அல்லது 6 முறைகள் செய்யவும். பிறகு நாடித் துடிப்பைச் சரி பார்த்துக் கொள்ளவும்.

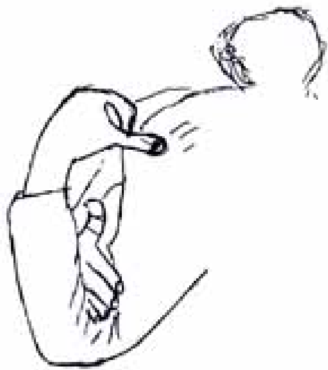
7. முன்போலவே படுத்துக் கொண்டு, மூச்சுக் காற்றை நன்றாக முழுவதும் வெளியே விட்டு விடவும். பின்பு, வயிறு உப்பும்படியாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். இயன்ற அளவும்; நேரமும் கஷ்டம் இல்லாதபடி மூச்சை அடக்கி, பிறகு மெதுவாக வெளியே விடவும். உடலுக்கு எந்தவித சிரமமும் கொடுக்காமல், 2, 3 முறை செய்து, முன்புபோல், நாபித் துடிப்பைச் சோதிக்கவும்.

8. உள்ளங்கைகளிலும், பாதங்களின் அடியிலும் மேற்புறத்திலும் உள்ள நாபிச் சக்கர புள்ளிகளில், அரை நிமிட நேரம் அழுத்தி விடவும்.

இதே போல், இடது கை, இடது கால்

களிலும் அடிப்புறமும் அதற்கு நேரே மேற்புறமும் அழுத்தி விடவும்.

9. இடது கை கட்டை விரலை நிமிர்த்திக் கொண்டு, மற்ற விரல்களை மடக்கி, இடது தோளைத் தொட முயற்சி செய்யவும். அப்பொழுது, வலது கையை, இடது கை முட்டு மடிப்பில் வைத்துக் கொண்டு, இடது கையை ஜெர்க் செய்வது போல் அடிக்கடி



வேகமாக மடக்கி, இடது கைப் பெருவிரலால், தோளைத் தொடும் வரை (அதிக சிரமம் கொடுக்காமல்) செய்யவும் - பிறகு நாபித் துடிப்பைச் சரிசெய்து கொள்ளவும்.

இந்த நாபிச் சக்கரம் சரிசெய்யப்படுவதில் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு நன்மைகள் அதிகம். பெண்களின் மாதாந்திர சமயங்களில் ஏற்படும் பல துன்பங்கள் குணமடைகின்றன. ஹார்மோன் தொந்தரவுகள் சரியாகின்றன. வளரும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் அடிக்கடி மாதவிலக்கு ஏற்படுதல், மிகவும் நாட்கள் விட்டு ஏற்படுபவை. எல்லாம் கட்டுக்குள் அடங்கி, ஆரோக்கியமான பெண்ணாக இருப்பதற்கு இந்த நாபிச் சக்கரம் மிகவும் உதவுகிறது.

இந்த விதமாக பல முறைகள் உள்ளன. எல்லாம், நாபிச் சக்கரத்தைச் சரிசெய்வதற்குத்தான். எந்த முறையானாலும் உடல் அங்கங்களில் எல்லா இடங்களையும் இரக்கத் தோடு கையாளுவதும், உணவு முறைகளைச் சரிசெய்து கொள்ளுவதும் மிக அவசியம்.

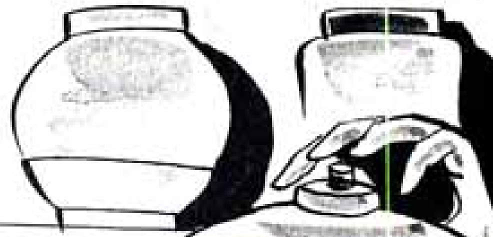
எனக்கு இந்த வைத்திய முறையை 1993ல் கற்றுத் தந்த என் குரு திரு. எம். எச். மோராப் அவர்களை மனதால் பிரார்த்தித்து எழுதி இருக்கிறேன்.

- ஆர். ஹரிஹரபுத்ரன், பெங்களூர்.











பங்கஜ பல்லி

பங்கஜவல்லிக்கு சின்ன வயது முதலே பல்லி என்றால் பயமான பயம். பாம்புக்குக் கூடப் பயப்படாதவள் பல்லியைப் பார்த்தாலே அலறுவாள். அவள் பிறந்த வீடு ஓட்டு வீடாக இருந்ததால் பல்லித் தொல்லை அதிகமாக இருக்கும்.

வாசல் முற்றத்தில் வாலறுந்த பல்லி, ஹாலில் சின்ன முதலையின் தோற்றத்தில் சொறி பிடித்த பல்லி, கொல்லைத் தாழ்வாரத்தில் மரக் கலரில் ஒரு பெரிய பல்லியும் தினுசுக்கு ஒன்றாக அவளைப் பயமுறுத்தும்.

அப்பா, "மச்சு வீடாக கட்டுங்களேன்" என்று சொன்னால்,

'நீ இன்னும் எத்தனை வருஷத்துக்கு இங்கே இருக்கப் போறே? உனக்குக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்கும் போது, மச்சு வீடாகப் பார்த்துக் கொடுத்தால் போயிற்று" என்பார் சிரித்துக் கொண்டே.

பங்கஜவல்லி பெரியவளானதும் வரன்கள் நிறைய வர ஆரம்பித்தது. அவளுக்குக் கல்யாணம் நிச்சயம் செய்து, மாப்பிள்ளை வீடு பார்க்கக் கிளம்பிய அம்மாவின் காதைக் கடித்தாள்.

"அம்மா, மாமியார், நாத்தனார் இருந்தால் கூடப் பரவாயில்லை. வீடு மட்டும் ஓடு, கீடு இல்லாமல் நல்ல வீடாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து நிச்சயம் செய்," என்றாள்.

'மாப்பிள்ளை வீடு வாடகை வீடாக இருந்தால் கூட மாற்றிக் கொள்ளலாம். சொந்த வீடாக இருந்து விட்டால் பல்லி பயத்திற்காக மாற்றவா முடியும்!' என்ற கவலை வேறு இருந்தது.

ஒரு வழியாக பெரிய இடமாகப் பார்த்து நிச்சயம் செய்தார் அப்பா. மாப்பிள்ளையுடன் தனிக்குடித்தனம்தான். வீடு ரொம்ப



அழகாக, மார்டனாக, ஆர்.சி. பில்டிங்தான் என்று உத்தரவாதம் தந்தார். பங்கஜ வல்லிக்கு பரம திருப்தி.

திருமணம் முடிந்து, புகுந்த வீடு வந்து வலது காலை உள்ளே எடுத்து வைத்தவள் முதலில் நிமிர்ந்து மேலேதான் பார்த்தாள். வீடு ரம்மியமான கலரில் பெயிண்ட் அடிக்கப்பட்டு சுத்தமாக இருந்தது. புது பெயிண்ட் வாசனைக்குப் பல்லி வராது என்று திருப்திப்பட்டுக் கொண்டாள்.

ஒரு வாரம் நிம்மதியாகப் போயிற்று. அன்று வியாழக்கிழமை. வழக்கம் போல சுவாமிப் படங்களை துடைத்துச் சுத்தம் செய்து வைக்கலாம் என்று ஒரு படத்தை எடுத்தவள், ஏதோ வழவழவெனக் கையில் தட்டுப்பட்டதும் திருப்பினாள்.

பல்லிதான். 'வீல்' என்று அலறியவளின் சத்தம் கேட்டு அந்தப் பல்லி அடுத்த படத்திற்குத் தாவியது. பங்கஜவல்லிக்கு உடல் வெடவெடத்தது. பார்த்தாலே பயப்படுபவளுக்கு கையில் தொட்டால் எப்படித்

சாருமதி பாஸ்கரன்

தான் இருக்கும்? கையைச் சோப்புப் போட்டுத் தேய்த்துத் தேய்த்துக் கழுவினாள்.

கொஞ்சம் பயம் குறைந்த பிறகு, சமையலைத் தொடங்கலாம் என்று சமையலறைக்குப் போனவளின் தலைக்கு மேல்,

"ச்ச்... ச்ச்..." என்று சத்தம் கேட்க நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அதே பல்லிதான்.

ஒட்டடைக் குச்சியை எடுத்துத் தட்டித் தட்டி விரட்டியும் அசையாது அந்த இடத்திலேயே ஒட்டிக் கொண்டிருந்தது.

அன்றிலிருந்து அவளுக்கு அந்தப் பல்லி வில்லியாகிப் போனது.

எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு அதை வெளியே விரட்டி, தண்ணீர் போகும் துவாரம், ஜன்னல் கதவு, வீட்டுக் கதவுகள் எல்லாவற்றையும் மூடி வைத்தாலும் எப்படித்தான் உள்ளே வருமோ தெரியாது. அவள் சமையலறையில் காஸ் அடுப்புக்கு மேலே கரெக்டாக வந்து உட்கார்ந்து விடும். அதனால் சமைக்கும் போது அடிக்கடி நிமிர்ந்து பார்த்துக் கொள்வாள். பல்லி விழுந்து விடுமோ என்று ஒரு விநாடி கூட எதையும் திறந்து வைக்க மாட்டாள்.

சமையலறையில் பூச்சி மருந்து அடிக்க அவளுக்குப் பயம்.

பல்லி சொன்னால் பலிக்கும் என்ற நம்பிக்கை பங்கஜவல்லிக்கு உண்டு. நாள் முழுக்க நல்லதையேவா நினைத்துக் கொண்டிருக்க முடியும்? சோதனையாக அவள் ஏதாவது எசகுபிசகாக நினைக்கும் போது தான், 'த்ச்... த்ச்... த்ச்...' என்று கௌலி சொல்லி கழுத்தறுக்கும்.

வீட்டில் பல்லியின் டார்ச்சர் நாளுக்கு நாள் தாங்க முடியாமல் போனது.

அவள் கணவனுக்கு, இவளின் பயத்தைப் பார்த்தாலே சிரிப்புத்தான் வரும். "போயும் போயும் இந்தப் பல்லியா உன் எதிரி!" என்று கேலி செய்வான்.

கொஞ்சம் நாட்களாக அந்தப் பல்லியைக் காணவில்லை. பங்கஜவல்லிக்கு ரொம்பத் திருப்தி. எங்கேயோ ஒழிந்தது என்றிருந்தாள். ஒருநாள் ஷெல்பில், ஒரு பாட்டிலை நகர்த்தப் போக, பின்னே அந்தப் பல்லி இருந்தது. கூடவே இரண்டு முட்டைகள். பங்கஜவல்லிக்கு பற்றிக் கொண்டு வந்தது. பிளாஸ்டிக் முறத்தில் சின்னக் குச்சியால் அந்த முட்டைகளைத் தள்ளி எடுத்து குப்பைக் கூடையில் போட்டாள்.

ஒரு நிமிடம் இவளை விழித்துப் பார்த்த பல்லி ஓடி விட்டது.

மறுநாளில் இருந்து பழைய இடத்தில் பல்லி ராஜ்யம் தொடர்ந்தது.

மெண்ட்டல் டார்ச்சர் குறையட்டும் என்று பொழுதுபோக்காக லேடீஸ் கிளப்பில் சேர்ந்திருந்தாள். வாரத்தில் இரண்டு நாட்களாவது கிளப்புக்குப் போய் விடுவாள். வீட்டில் பல்லித் தொல்லை என்றால், கிளப்பில் சரளா சடகோபனின் தொல்லை.

சரளா சடகோபனுக்கு எப்போதுமே அலட்டல், அதிகாரம் அதிகம். துணிச்சலாக எதிலும் நுழைபவளுக்கு, பங்கஜவல்லியின் பயந்த சுபாவம் வேடிக்கையாக இருக்கும். வேண்டுமென்றே அவளை வம்புக்கு இழுத்து கிண்டலடிப்பாள்.

லேடீஸ் கிளப்பில் இருபத்து ஐந்தாவது ஆண்டு விழா வந்தது. விழாவில் பல போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். அதில் முக்கியமானது சமையல் போட்டி. அன்றைய நிகழ்ச்சியில் கிளப் உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு ஸ்பெஷல் அயிட்டம் செய்து கொண்டு வர வேண்டும். மொத்தம் மூன்று பரிசுகள் சமையல் போட்டிக்கு என்று அறிவிக்கப்பட்டது.

பங்கஜவல்லிக்கு முதல் பரிசு வாங்கா விட்டால் கூடப் பரவாயில்லை. சரளா சடகோபனை முந்தி விட வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தது.

ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் செய்யப் போகும் ஸ்பெஷல் அயிட்டத்தின் பெயரைச் சொன்ன போது, சரளா சடகோபன், 'பாலக் பனீர்' என்றதும், பங்கஜவல்லி கடகடவெனச் சிரித்து விட்டாள். அனைவரும் இவளைத் திரும்பிப் பார்க்கவே, 'பாலக் பனீர்' எவ்வளவு ஈஸி அயிட்டம். "நான் இத்தனை பேருக்கும் பிஸிபேளாபாத் செய்து கொண்டு வரப் போகிறேன்" என்றாள் அலட்சியமாக.

சரளாவின் கண்களில் கோபம் கொப்புளித்தது.

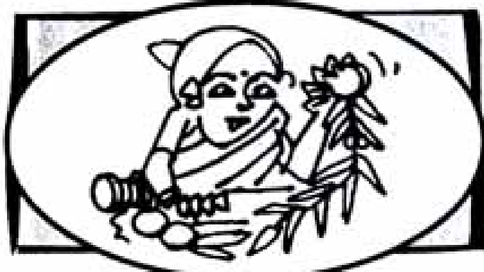
மறுநாள் லேடீஸ் கிளப்பில் ஆண்டு விழா. சமையல் போட்டிக்கு முதல் நாளே தயாராக இருக்க பங்கஜவல்லி முடிவு செய்தாள்.

பிஸிபேளாபாத்துக்குத் தேவையான காரட், பீன்ஸ், கோஸ், முருங்கை என்று வரிசையாகக் காய்கறிகளைப் பார்த்து வாங்கி, இரவே அத்தனை காய்களையும் அளவாக வெட்டி ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு ஃபிரிட்ஜில் வைத்தாள். புது வெண்ணெய் வாங்கி காய்ச்சி, சாம்பார்ப் பொடிக்கு அளவாக வறுத்துப் பொடி செய்து பாட்டிலில் வைத்தாள். மறுநாள் கட்டிக் கொள்ள இருந்த ஆரஞ்சு கலர்



பிளாஸ்டிக் ரசகுண்டுகள் விதவிதமாகக் கிடைக்கின்றன. அவற்றையும் மாவிலைத் தோரணத்துடன் ஆங்காங்கே நடுவில் நூல் கொண்டு கோர்த்து விட்டால் அழகோ அழகு!

- கே. மஹமூதா தௌபீக்





மழலையர்களுக்கு மகிழ்ச்சி!.

ஆனந்தாவின் ரெடிமேட்
ஆடைகளை அணியும்
மழலையர்களுக்கு
மட்டற்ற மகிழ்ச்சிதான்!.

பட்டு சேலைகள்
பேன்ஸி சேலைகள்
சூட்டிங்
சர்ட்டிங்
ரெடிமேட் ஆடைகள்.



மங்கையர்களுக்கு மனநிறைவு!.



ஆடவர்களுக்கு ஆனந்தம்!

மக்கள் போற்றும் மகத்தான
ஜவுளி, ரெடிமேட் நிறுவனம்!

ஆனந்தா
சில்க் பாலஸ்

N.S.B.ரோடு. திருச்சி—2.

Sukkrish

எலுமிச்சம் பழத் தோலைச் சிறிது தண்ணீரில் நனைத்து, கண்ணாடி படங்கள், ஜன்னல் கண்ணாடி, மற்றும் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் நன்கு தேய்த்து, பின், உலர்ந்த துணியினால் துடைத்தால், கறைகள் நீங்கி கண்ணாடிகள் புதியதாக 'பளிச்'.

– நிர்மலா ரங்கசாமி.



பட்டுப் புடைவையை அயர்ன் செய்து வைத்தாள்.

மறுநாள் ஆண்டு விழா அன்று காலை, சீக்கிரமாக எழுந்து, கணவனுக்கு டிபன் செய்து ஆபீஸுக்கு அனுப்பி விட்டு, பிஸிபேளாபாத்துக்கு அரிசி, பருப்பு, காய்கறிகளைக் குக்கரில் வைத்து விட்டு, மீதி வேலைகளைப் பொறுமையாகக் கவனிக்கலானாள்.

பத்து மணிக்கு கிளப்பில் இருக்க வேண்டும். மணி ஏழரைதான் ஆனது. பிஸிபேளா பாத்தை செய்து ஹாட்பாக்ஸில் வைத்து விட்டுக் குளித்தால் போதும்.

சென்ற வாரம் சன் டீவியில் பார்த்த அந்தப் புதுவித கொண்டையைப் போட்டுக் கொண்டு போவதற்கு, நேற்றே ஒருமுறை ரிகர்சல் பார்த்தாகி விட்டது.

பிஸிபேளாவை டெகரேட் செய்ய வெள்ளரி, காரட், தக்காளியை நறுக்கி வைக்க வேண்டியதுதான் பாக்கி.

குக்கரைத் திறந்து தேங்காய்ப்பால், புளிக்கரைசலை ஊற்றி, நெய் ஊற்றித் தாளித்த போதுதான் கொத்துமல்லி இலை போடாதது ஞாகபம் வந்தது.

அவசரத்தில் குக்கரை அப்படியே திறந்து வைத்து விட்டு, ஹாலில் பிரிஜ்ஜில் இருந்த கொத்துமல்லி இலையைக் கழுவி எடுத்து வந்த போதுதான், குக்கரைத் திறந்து வைத்து விட்டு வந்தது ஞாபகத்துக்கு வந்தது.

வேகமாகச் சமையலறைக்கு ஓடினாள். பிஸிபேளாபாத் தளதளவெனக் கொதித்துக் கொண்டிருந்தது. சட்டென்று மேலே நிமிர்ந்து பார்த்தாள். 'திக்'கென்றது. அது வரை அமுச்சாட்டியமாக உட்கார்ந்திருந்த அந்தப் பல்லியைக் காணவில்லை. சுற்றிலும் எங்குமில்லை.

பல்லியிருந்த இடத்தையும், திறந்திருந்த குக்கரையும் மாறி மாறிப் பார்த்தவளுக்கு பகீரென்றது. கொஞ்ச நாட்களுக்கு முன், பல்லியின் கண்ணெதிரே அதன் முட்டைகளைத் தான் தூக்கிப் போட்டது ஞாபகத்துக்கு வந்தது. பல்லி இந்த பிஸிபேளாவில் விழுந்து தற்கொலை செய்து கொண்டிருக்குமோ?

அவசரமாகக் குக்கரை இறக்கி கரண்டியால் கிளறிக் கிளறிப் பார்த்த போது, அதிலிருந்த காய்கறிகள் எல்லாம் பல்லி போலத் தோன்றியது.

மணியைப் பார்த்தாள். எட்டு ஐம்பது.

இன்னும் ஒரு மணி நேரத்தில் போட்டிக்கு ரெடியாக வேண்டுமே! என்ன செய்வது?

பேசாமல் இதைக் கொண்டு போய் வைத்து விட்டால் என்ன என்று தோன்றியது.

ஐய்யோ! பல்லி விஷம் ஆளையே கொன்று விடுமே!

உடம்பு சரியில்லை என்று ஃபோன் செய்து சொல்லி விடலாமா?

சரளா சடகோபனின் ஏளனப் பார்வையை நினைத்த போது அந்த எண்ணத்தை மாற்றிக் கொண்டாள்.

இன்னும் ஒரு மணி நேரத்தில், மறுபடியும் புதிதாக பிஸிபேளாபாத் செய்ய வேண்டியதுதான். வேறு வழியே இல்லை.

எல்லாம் இந்தப் பாழும் பல்லியால் வந்த வினை. கடைசியில் இப்படியா பழிவாங்க வேண்டும்? சாவதற்கு வேறு இடமா கிடைக்கவில்லை? எங்காவது ஜன்னல் கதவில், அல்லது கதவிடுக்கில் போய்ச் சாக வேண்டியதுதானே.

அதுவும் இன்றைக்கு பார்த்தா இப்படி நடக்க வேண்டும். சரளா சடகோபனின் 'பாலக் பனீர்' அயிட்டமாக இருந்தால் கூட,

பல்லி விழுந்தது தனியாகத் தெரிந்திருக்குமே என்று ஒருகணம் தோன்றியது. பல்லி இனத்தையே அழிக்க வேண்டும் போல ஆத்திரமாக இருந்தது.

பிஸிபேளாவை அப்படியே வழித்து டிராஷ்கேனில் போட்டு விட்டு, குக்கரைத் தேய்த்துத் தேய்த்துக் கழுவினாள். குக்கரில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் கீழே ஊற்றி விட்டு, பிரிஜ்ஜைத் திறந்து அவசரமாகக் காய்களை எடுத்தாள்.

எல்லாக் காய்களும் ஏற்கெனவே போட்டது போக கொஞ்சம் கொஞ்சம்தான் இருந்தது. அவசரம் அவசரமாகப் பெரிதும் சின்னதுமாக அரிந்து குக்கரில் போட்டு விட்டு, சாம்பார்ப் பொடியை எடுக்கப் போன போதுதான் ஞாபகம் வந்தது.

நேற்று அளவாகப் பொடி செய்து வைத்திருந்த அத்தனை பொடியையும் ஏற்கெனவே போட்டு விட்டதால், காலி பாட்டில்தான் இருந்தது.

கடாயைப் போட்டுச் சாம்பார்ப் பொடிக்குத் தேவையான சாமான்களை வறுத்து மிக்ஸியில் போட்டு, ஸ்விட்சைத் தட்டினால் கரண்ட் கட்டாகியிருந்தது.

யோசிக்க நேரமில்லாது, அம்மியில் அள்ளிப் போட்டு அரைத்ததில், சுண்டு விரல் நசுங்கியதுதான் மிச்சம். பொடி கொர கொரப்பாகத்தான் இருந்தது. ஏதோ போட்டுத் தொலைத்தால் போதும் என்று அள்ளிப் போட்டு, மீதி சாமான்களையும், இருந்த நெய்யையும் ஊற்றிக் குக்கரை மூடிய போது மணி ஒன்பது ஐம்பது.

டென்ஷனில் முதுகும், தலையும் 'விண் விண்' என்று வலித்தது.

இன்னும் பத்து நிமிடத்தில் ரெடியாக வேண்டும். டெகரேஷனுக்கு காய்கறிகளை வெட்ட முடியாது.

குளிக்காமல் டிரஸ் மாற்றிக் 'கொண்டால் கூட பத்து நிமிடம் பத்தாது.

முகம் கழுவி, பீரோவின் மேலேயே கைக்குக் கிடைத்த புடைவையை எடுத்து அவசரமாகச் சுற்றிக் கொண்டவள்,

டி.வி.யில் பார்த்த கொண்டை ஆசையைத் துறந்து விட்டு, மேலாகத் தலையை வாரிக் கிளிப்பை மட்டும் போட்டாள்.

வேர்வையில் பவுடர் போட்டதில் திட்டுத் திட்டாக இருந்தது. துடைத்துக் கொண்டே சமையல்கட்டுக்கு ஓடினாள்.

பழைய பிஸிபேளாபாத்தின் சுவையில் பாதி கூட இது நிச்சயம் இருக்காது என்று நினைத்தபோது ஆத்திரம் பல்லியின் மேல் வந்தது.

எல்லாம் இந்தச் சனியனால் வந்தது என்று நினைத்துக் கொண்ட போது,

'த்ச்... த்ச்... த்ச்..!' என்ற சத்தம் தலைக்கு மேலே கேட்டது. அதிர்ச்சியுடன் நிமிர்ந்த பங்கஜவல்லிக்கு இடியும், மின்னலும் ஒன்றாக அடித்ததைப் போல இருந்தது.

தலைக்கு மேலே வழக்கமான இடத்தில் அந்தப் பல்லி.

சமயம் பார்த்து ஒளிந்துக் கொண்டு, பங்கஜவல்லியை குழப்பி விட்டுப் பழி வாங்கி விட்ட திருப்தியில் இவளைப் பார்த்தபடியே வாலை ஒரு சுழற்று சுழற்றி, ஜாலியாக,

'த்ச்... த்ச்.... த்ச்..!'

என்றது கிண்டலாக!



காய்கறி உசிலி செய்பவர்கள் காய்கறிகளைத் தனியே வேகவைத்து, பருப்பைத் தனியே வேகவைத்து பின் இரண்டையும் வதக்கிக் கலந்து என்று ஏகமாய் அவஸ்தைப்படுவார்கள். பருப்பு அரைத்தவுடன் கடைசியில் பொடியாக நறுக்கிய, துருவிய காய்கறித் துருவல்களை (கோஸ், கேரட், உருளைக் கிழங்கு) சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு திருப்புத் திருப்பி தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கடுகு தாளித்துக் கொட்டி மாவை இட்லித் தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேகவைத்து உதிர்த்தால் பிரமாதமாக உசிலி செய்து விடலாம். எண்ணெய் கொஞ்சம் போதும்.

- சி. இராசலட்சுமி.



பூசணிக்காய் அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

பூசணிக்காய்த் துருவல் - ½ கிலோ,
நெய் - 100 மில்லி,
முந்திரிப் பருப்பு 1 மேஜைக்கரண்டி,
ஏலரிசிப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி,
சர்க்கரை - ½ கிலோ
கடைந்த பாலாடை - 1 மேஜைக்கரண்டி.

செய்முறை :

பூசணிக்காயை நறுக்கி காய்கறி சீவும் சல்லடையால் மெல்லியதாகச் சீவி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பூசணித் துருவலை ஒரு துணியில் முடித்து தொங்கவிட்டு, அதில் உள்ள தண்ணீரை வடிகட்டி விட வேண்டும்.

இட்லி சட்டியில் தண்ணீர் வைத்து இட்லித் தட்டில் சீவிய காயை வைத்து ஆவியில் வேகவைக்க வேண்டும். நன்கு வெந்தவுடன் ஒரு வாணலியில் நெய்யை விட்டுக் காய்ந்ததும் ஒன்றிரண்டாக நொறுக்கிய முந்திரிப் பருப்புப் போட்டு சிவந்ததும், வெந்த காய், ஏலரிசிப் பொடி, சர்க்கரை, கடைந்த பாலாடை போட்டு நன்கு கிளறி அல்வா பதத்தில் (பால்கோவா) இறக்க வேண்டும்.



தீபாவளிக்கு புதுவிதமான அல்வாக்கள்!

தேங்காய்ப் பால் அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

முற்றிய தேங்காய் - 1,
பச்சரிசி - 2 தேக்கரண்டி,
நெய் - 1 மேஜைக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 125 கிராம்,
ஏலப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி,
கேசரி பவுடர் - 1 கிராம்.

செய்முறை :

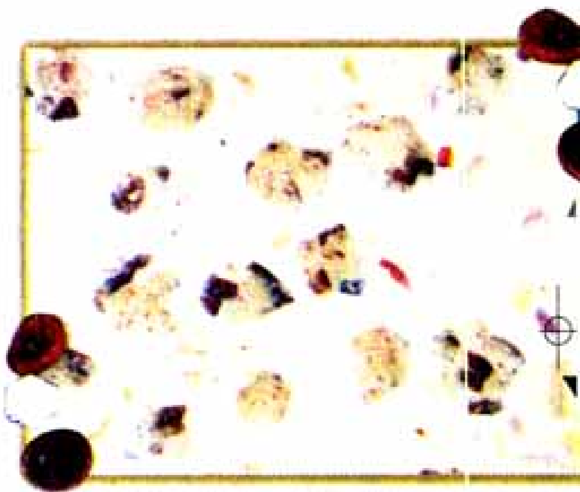
நன்கு முற்றிய தேங்காயைத் துருவி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பச்சரிசியை சிறிது ஊறவைத்துத் தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்து ஆட்டி சிறிது சிறிதாக இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை தண்ணீர் விட்டுப் பால் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காய்ப் பாலில் சீனியைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி சிறிது கெட்டியானதும் கேசரி பவுடர் மற்றும் ஏலப்பொடி சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி கெட்டியானதும் இறக்கி விட வேண்டும்.

- பானுமதி மலர்நாசன்.

பண்டிகை நாட்களில் இனிப்பும் சாப்பிட வேண்டும். நம் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். இப்படி ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய் அடிக்க உதவும் ஸ்வீட்கள் இதோ! இந்த தீபாவளிக்கு செய்து அனைவரையும் அசத்துங்கள்.

ஆரோக்கிய

அத்திப்பழ ரசமலாய்



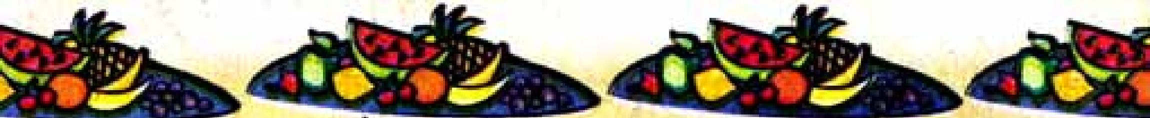
அத்திப்பழம் கர்ப்பப்பைக்கு நல்ல வலுவைத் தருகிறது. ஆஸ்துமா, நரம்புத் தளர்ச்சி, தோல் நோய், மூல நோய், கண் கோளாறுகள், மூளைக் கோளாறு ஆகிய நோய்களை நீக்கவல்லது.

தேவையான பொருட்கள் :

துருவிய அத்திப் பழம் - 1 கப்,
துருவிய பனீர் - 1½ கப்,
பால் பவுடர் - தேவையான அளவு,
பால் - 1 லிட்டர்,
ஏலக்காய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
முந்திரி, பாதாம் - சிறிதளவு,
சர்க்கரை - ½ கப்.

செய்முறை :

பாலை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, கெட்டியானதும், சர்க்கரை, ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து இறக்கவும்.
ஒரு பாத்திரத்தில் துருவிய அத்திப்பழம், பனீர், பால் பவுடரைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும்.
கையில் சிறிதளவு நெய்யைத் தடவி, பிசைந்த கலவையிலிருந்து எடுத்து, சிறு உருண்டையாகத் தயார் செய்து, பாலில் போட்டு, பொடி செய்த முந்திரி, பாதாமைத் தூவி பரிமாறவும்.



...ஸ்வீட்!

ஆப்பிள் போளி



'தினமும் ஒரு ஆப்பிள், டாக்டரைக் கிட்ட சேர்க்காது' என்ற பழமொழி உங்களுக்குத் தெரியுமே! இரத்தசோகைக்கு ஆப்பிள் ஒரு நல்ல மருந்து.



தேவையான பொருட்கள் :
மைதா - ½ கிலோ,
ஆப்பிள் - ½ கிலோ,
சர்க்கரை - 150 கிராம்,
வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,
நறுக்கிய முந்திரி - சிறிதளவு,
ஏலக்காய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
கடலை மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு, நெய் - தேவையான அளவு.



செய்முறை :

மைதாவுடன் வெண்ணெய், உப்பு சேர்த்து தேவையான அள்வு நீர் விட்டு, பூரி மாவு போல நன்றாகப் பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் மூடி ஊறவிடவும். ஆப்பிள் பழத்தைத் தோல் சீவி துண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும்.

வாணலியில் நெய் விட்டு முந்திரியை வறுத்து, பின் கடலை மாவை வறுத்துத் தனியே வைக்கவும்.

பின் வாணலியில் ஆப்பிள் விழுது, சர்க்கரை சேர்த்து சுமாரான தணலில் கிளறவும். நன்றாகச் சுருண்டு அல்வா போல் வந்ததும், 2 டீஸ்பூன் நெய், ஏலக்காய்த் தூள், வறுத்த முந்திரி, கடலை மாவு தூவி கிளறி விட்டு இறக்கவும்.



ஆறியதும் எலுமிச்சை அளவில் உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை உருண்டை பிடித்து, பூரிக்கு இடுவது போல வட்டமாக இட்டு, அதன் நடுவே ஆப்பிள் பூரணத்தை வைத்து மூடி, பூரிக்கட்டையால் மீண்டும் வட்ட மாக இடவும்.

அடுப்பில் தவா வைத்து, போளியைப் போட்டு, இருபுறமும் நெய் விட்டுச் சுட்டெடுக்கவும்.



பப்பாளிப் பணியாரம்

இந்தப் பணியாரம் சத்து மிகுந்த உணவு களில் ஒன்று. பப்பாளி, செரியாணத்தை ஊக்குவிப்பதுடன் மலச்சிக்கலை அடியோடு விரட்டுகிறது.

தேவையான பொருட்கள் :

ரவை - 1 கப்,
பப்பாளிப் பழ விழுது - ½ கப்,
துருவிய வெல்லம் - ¼ கப்,
பால் - தேவைக்கேற்ப,
பாதாம், முந்திரித் துருவல் - ¼ கப்,
கிஸ்மிஸ் - 2 ஸ்பூன்,
நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

ரவையுடன் பப்பாளி விழுது, வெல்லம், சிறிதளவு பால், பாதாம், முந்திரி, கிஸ்மிஸ் சேர்த்துக் கலந்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் நன்றாகக் கலந்து விட்டு, கலவை ரொம்பக் கெட்டியாக இருந்தால், சிறிதளவு பால் ஊற்றிக் கலக்கவும். குழிப் பணியாரச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து, ஒவ்வொரு குழியிலும் நெய் விட்டு, கலவையைக் குழியில் பாதியளவு ஊற்றி, மிதமான தீயில் வேகவிடவும். திருப்பிப் போட்டு, நெய் விட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித் தெடுத்து, சூடாகப் பரிமாறவும்.

முள்ளங்கி அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :
துருவிய முள்ளங்கி - 1 கப், பனங்கற் கண்டு - 1 கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :
அடுப்பில் வாணலியை வைத்து முள் ளங்கித் துருவலுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும். வெந்த முள்ளங் கியை மிக்ஸியில் மையாக அரைக்கவும். பனங்கற்கண்டை மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடி செய்து, ஒரு கனமான வாணலியில் போட்டு அது மூழ்கும்படி தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும்.

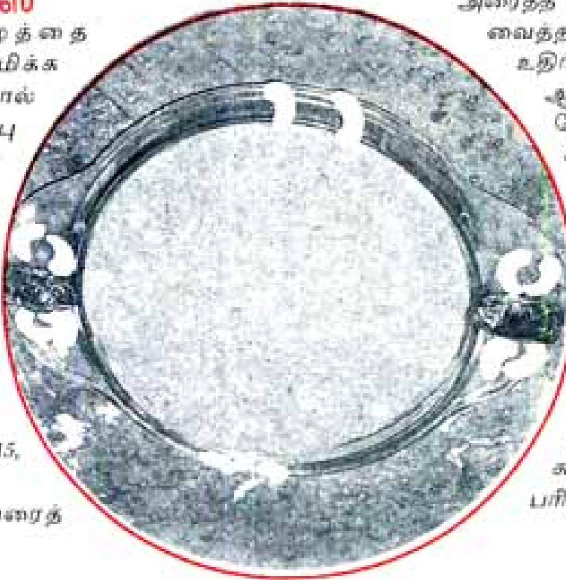
கம்பிப்பதம் வந்ததும், முள்ளங்கி விழு தைப் போட்டுக் கிளறவும். கெட்டிப்பதம் வந்ததும், தேவையான நெய்யை விட்டுக் கிளறி, சிறிது நேரம் கழித்து இறக்கி, நெய் தடவிய தட்டில் பரப்பி வில்லைகள் போட வும்.

முள்ளங்கி நம் ஆரோக்கியத்துக்கு நல் லது. இந்த அல்வாவை நீரிழிவு நோயாளிகள் கூடச் சாப்பிடலாம். இரத்த அழுத்த நோயுள்ளவர்களுக்கும் நல்லது. கர்ப்பிணி களின் கை, கால் வீக்கம் குறைந்து நீர் தாராளமாகப் பிரிய உதவும். சிறுநீரகக் கல் அடைப்பு, பித்தப் பையில் கல் உள்ளவர் கள் அடிக்கடி இந்த அல்வாவைச் சாப் பிட்டு வர, குணம் அடைவர். குழந்தைகளுக் குக் கொடுக்கும் போது, கடைசியாக கொஞ் சம் கோவாவைப் போட்டுக் கிளறி சாப் பிடக் கொடுக்கலாம்.



டேட்ஸ் & காஜு டைமண்ட்ஸ்

பேரீச்சம்பழத்தை இரும்புச்சத்து மிக்க டானிக் என்றே சொல்லலாம். எலும்பு வளர்ச்சி, நரம்பு உறுதி, மூளைக்கு வேலை, இருதய பலம் இவைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.



தேவையான பொருட்கள் :
பேரீச்சம் பழம் - 15,
காஜு கதலி - 10,
காய்ந்த கொப்பரைத் துருவல் - ½ கப்,
பால் - ½ கப்.

செய்முறை : பேரீச்சம்பழத்தை பாலில் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் பேரீச்சம்பழத்தை மட்டும் எடுத்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். ஒரு வாணலியில் அரைத்த பழ விழுது, ஊற வைத்த பால், கையால் உதிர்த்த காஜு கதலி ஆகியவற்றைப் போட்டு, நன்கு சுருண்டு, ஓரங்களில் ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறி, ஒரு நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, கையில் நீரைத் தொட்டுச் சமப்படுத்தி, ஆறியதும் டைமண்ட் வடிவத்தில் துண்டுகளாகப் போட்டுப் பரிமாறவும்.

— தஸ்மிலா அஸ்கர்

ஸ்வீட் செய்து புகைப்படத்திற்கு உதவியவர் :சாந்தா ராமானுஜம்

நட்பு வட்டம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை - 41.

குளிர்பானங்களால் (600 கோடி) நம் நாட்டுப் பணம் அயல்நாட்டில் குவிந்துள்ளதே. மனதைக் குளிரவைக்கும் குளிர்பானம் இப்பொழுது பூச்சிக்கொல்லி (புற்று நோய்)யாக மாறியிருப்பது பற்றி தங்கள் கருத்து...?

நாம் எதையுமே உணர்ச்சிகரமாக அணுகுகிறோம். முதலில் ஒரு கையில் சிற்றுண்டி, ஒரு கையில் கோக், இதுதான் ஃபேஷன் என்றிருந்தது. இப்போது பார்த்தால் பத்திரிகை, டீ.வி., மக்களிடையே என கோக், பெப்ஸியை வைத்து ஒரே கிண்டல், ஜோக்தான். அப்புறம் கழுதைக்கு மாலை, பாட்டில் உடைப்புப் போராட்டம். எது ஒன்றிற்கும் இந்தக் கோடி இல்லையென்றால் அந்தக் கோடி... இப்படித்தான் நமது 'சமூக குணம்' இருக்கிறது.



கோக், பெப்ஸி உடம்புக்குக் கெடுதல்தான். உள்நாட்டின் குளிர்பானங்களை வீழ்த்தி, இளநீர் மார்க்கெட்டை ஒழித்து பூதாகரமாக விசுவரூபமெடுத்தது அயல்நாட்டுச் சுரண்டல்தான். அதைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு நிறையப் பேர் ஆரம்பம் முதலே புறக்கணித்து வருகிறார்கள். (நானும்தான்!)

எப்படியோ, பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளுக்கு எதிரான விழிப்புணர்வு பெப்ஸி, காய்கறிகள் சம்பந்தமாக வந்திருப்பது சந்தோஷப்பட வேண்டிய சமாசாரம்தான்.

திருபுரா ஸ்வாமி, மும்பை.

நம் மங்கையர் மலரில் ஒரு சிறு துணுக்கு தங்களின் பெயருடன் வெளியிடப்பட்டால் பெரும் பாக்கியமாகக் கருதும் சகோதரிகள் பலர். ஒரு பரிசு பெற்ற சமையல் குறிப்பு (அ) கட்டுரை அவர்களது புகைப்படத்துடன் வெளியிட்டால் அவர்கள் அடையும் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இடையாது.

'இம்மாத இல்லத்தரசி'யில் பரிசு பெறும் 'ஐந்து சகோதரிகளின்' புகைப்படங்களையும் வெளியிட்டால் அது அவர்களை மிகவும் மகிழ்ச்சிப்படுத்துமே! வெளியிடுவீர்களா? இடப் பற்றாக்குறை இருந்தால், அட்ஜஸ்ட் செய்து, சிறிய அளவில் ஐந்து புகைப்படங்களையும் வெளியிட முயற்சிக்கலாமே!

(பரிசு பெற்ற சமையல் குறிப்பு வெளியாகி புகைப்படம் வராததால் ஏமாற்றம் அடைந்த ஒரு வாசகி).

பரிசுக்குரிய சமையல் குறிப்புகள், தேர்ந்

உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்!

தெடுக்கப்பட்டவுடன், ஐவருக்கும் புகைப் படம் அனுப்பக் கோரி கடிதங்களை எழுது கிறோம். ஏனோ ஐந்து பேர் படங்களும் வரு வதில்லை. வந்தால் கண்டிப்பாக பிரசுரிப் போம். நீங்கள் அனுப்பி, தபாலில் தவறி விட்டதோ? (வெகு அபூர்வமாக சில பேர் தங்கள் படம் வேண்டாம் என பதில் எழுது வார்கள்!)

வே. முத்துலட்சுமி, முக்கூடல்.

எனக்கு 53 வயதாகிறது. எனக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வந்து எட்டு மாதமாகிறது. நான் ஆறு மாதமாக தியானம் செய்கிறேன். ஆனால் தியானம் செய்யும் பொழுது என் மனம் அம்பாள் பெயரைச் சொல்லுகிறது. மனம் வேறு பல சிந்தனைதான் செய்கிறது. வேலை பார்ப்பவர்களிடம் கோபப்படக் கூடாது என்று நினைக்கிறேன், முடிய வில்லை. டென்ஷனும் அதிகமாகிறது. அதற்கு எனக்கு ஒரு நல்ல வழி சொல்வீர்கள் என எதிர்பார்க்கிறேன்.

ஆறு மாதமாக அல்ல, ஆறாயிரம் ஆண்டுகள் தவம் செய்த முனிவர்களால் கூட கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடிய வில்லை. அதனால் அது நியாயம் என்று சொல்லவில்லை. தொடர்ந்த பயிற்சியால் மனம் நிற்கும். கோபப்பட்டாலும் பிறகு மனம் வருந்தி 'ஸாரி' சொல்லுங்கள். உங்கள் சொந்தம் புரிந்து கொள்ளும். தியா னத்தில் 'சூன்ய நிலை' என்ற ஒன்று உண்டு. அது நல்ல பலன் தரும். எதையும் யாரையும் உபாசிக்காமல் 'வெறுமனே' இருப்பது. மூலமந்த்ரமோ, உபாசனா தெய் வமோ எதுவும் வேண்டாம். 'அடுத்து என்ன எண்ணம் வருகிறது?' என எண்ணத்தைக் கவனித்துப் பாருங்கள். எந்த எண்ணமும் வராமல் நின்று விடும். முதலில் ஒரு சில நொடிகள் மட்டுமே சாத்யம். அப்புறம் மெது மெதுவே தியானம் பிடிபடும். ஒரு நாளைக்கு இதுபோல சில நிமிடங்கள் தியானித்தால் கூட உங்களில் நல்ல மாற் றத்தை உணருவீர்கள்.

இரா. முனியப்பன், தூத்துக்குடி.

நான் சென்ற மாத இறுதியில், சென்னை வந்திருந்தேன். 'தியாகிகள் நினைவு மண்ட பம்' இருந்ததால் உள்ளே நுழைந்தேன். காமராஜர், பக்தவத்சலம் போன்ற தலைவர் களின் நினைவு இடங்களைச் சுற்றி, ஜோடி ஜோடியாக விடலைப் பருவத்தினர். அனைவரும் நன்கு படித்த, பண்பான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் போல் தெரிந்தது. இவ்வாறு கண்ணுக்கு எட்டும் தூரம் வரை நிறைய.... இவர்களுடைய பெற்றோர்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? படிக்கச் செல்லும் குழந்தைகள் எங்கே, எவ்வாறு நேரத்தைப் போக்குகிறார்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்த மாட்டார்களா?

தூத்துக்குடியில் வேண்டுமானால், 'அட நம்ப தெரு பையன்' என அடை யாளம் கண்டுபிடித்து விடுவது சாத்தியம். சென்னையில் அடுத்த ப்ளாட்டில் யார் இருக்கிறார்கள் என்பது கூடத் தெரியாது. எனவே சமூகக் கட்டுப்பாடு, பயம் என்பது இல்லை. பொதுவாகவே 'அடுத்தவர் என்ன நினைப்பார்களோ' எனக் கூச்ச மும், நாணமும் ஏற்படும் போதுதான் சமூ கம் கட்டுப்பாட்டில் நிற்கும். பெற்றவர்கள் இங்கு தினம் தினம் செத்துச் செத்துப் பிழைக்கிறார்கள். அவர்கள் எதைக் கண் டிப்பது, யாரைக் கண்டிப்பது? ஒரு பெரிய சமுத்திரப் பிரவாகமாக நம்மைச் சுற்றி 'கலாசார சீரழிவுகள்'. என்ன செய்யலாம்?

எஸ். சரோஜா ஸ்ரீதர், சென்னை- 75.

தற்போது தினசரி, வார, மாத பத்திரி கைகள் பெருகி விட்டதால் எல்லாவற்றை யும் படிக்க நேரம் கிடைப்பதில்லை. அதற் குள் அடுத்த வார, மாத, பத்திரிகைகள் வந்து விடுகின்றன. பத்திரிகைகள் பெருகி வருவது நன்மையா? தீமையா? (குறிப்பாக தொடர்கதைகள் படிக்க நேரமே இருப்ப தில்லை).

அட, ஒரு பத்திரிகையாளரையே இந்தக் கேள்வி கேட்டு விட்டீர்கள்! பேஷ், பேஷ்... நிறைய கருத்துக்களை, நிறைய வகைகளில், கோணங்களில் செய்திகளாக வெளிப்படுத்துதல் என விதவிதமாக பத்திரிகைகள். முன்பெல்லாம் ஒரு சில





சோப்புகள்; ஷாம்புகள். இப்போது ஏகப் பட்டது இல்லையா? அது மாதிரிதான். நல்லதைத் தேர்ந்தெடுக்கின்ற சாமர்த்தியம் உங்கள் கையில்!

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை - 24.

ஸ்தல யாத்திரை பெண்களுக்கு வேண்டிய ஒன்றா? வீட்டில் செய்யும் பூஜை போதாதா?

என்னைப் பார்த்து இந்தக் கேள்வியா, பேஷ் பேஷ்... (இரண்டாவது பேஷ் பேஷ் சொல்ல வைத்து விட்டீர்கள்). சாதாரணமாக வயதானால்தான் ஸ்தல யாத்திரை போக வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கிறது. உண்மையில் நல்ல திடமாக இருக்கும்போதே பல இடங்களைப் போய்ப் பார்த்து வருவது நல்லது.

இதுபோன்ற யாத்திரைகள் சுவாமியைப் பார்க்க மட்டுமல்ல. பிரயாணம், பல பேருடன் பழகி அனுசரித்துப் போகும் குணம், இயற்கை அழகு, மிகப் பெரிய மனமாறுதல் என எவ்வளவோ இருக்கிறது.

ஆர்.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை- 44.

குடும்பப் பொறுப்பு பெண்களால் மட்டுமே திறமையாக நிர்வகிக்கப்படும். அது போல குழந்தை வளர்ப்பும். இப்படி ஆண்களுக்கு இல்லாத பல பிளஸ் பாயிண்டுகள் இருந்தும் 'சம உரிமை' 'சம அந்தஸ்து' என்று பெண்கள் கோருவது தங்களுக்குத் தாங்களே தாழ்வாகக் கருதும் மனப்பான்மை அன்றோ? அழகுப் போட்டி, மாடலிங் போன்ற வெறும் உடலழகை நாடுவதும் மிகவும் தகுதிக் குறைவு அன்றோ?

உண்மையில் பெண்கள் உடல், மன வலிமை இரண்டுமே அதிகம் உடையவர்கள். ஒரு ஆராய்ச்சி போல இதை யோசித்துப் பார்த்தால் புரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் சிறு வயதிலிருந்தே சங்கிலியில் கட்டப்பட்ட யானையை பெரியதான பிறகும் கட்டி வைப்பார்கள். யானையால் வெகு சுலபமாக அதை அறுக்க முடியும். தனக்கு அவ்வளவு வலிமை இருக்கிறது என்பதே அதற்குத் தெரியாது. அப்படித்தான் பெண்களை இந்தச் சமுதாயம் ஆக்கிவிட்டது. அதனால்தான் தங்களை 'அடையாளம்' காட்டிக் கொள்ள உடல்ரீதியாக முனைகின்றனர். இதற்குப் பெண்கள் மட்டுமே காரணமல்ல!

ஜே. சாந்தி, இராமநாதபுரம்.

நாம் அனைவருமே ஆண்டவனிடம் ஏதாவது பேரம் பேசிக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். 'எனக்கு நல்ல குழந்தைகளைக் கொடு', 'நல்ல வாழ்க்கையைக் கொடு' 'இன்ன விதமாக காணிக்கைச் செலுத்துகிறேன்' என்று. இது உண்மையான பக்தியா, அல்லது வியாபாரமா? ஆனால் நாம் குடும்பத்தில் உழன்று கொண்டு இருக்கும் போது, நம் குடும்பத்தின் நலனுக்காகத்தான் வேண்டிக் கொள்கிறோம். இது நியாயமானதாக உள்ளதே என்றும் மனம் மிகவும் குழம்புகிறது. எது சரியானது?

கடவுளிடம் நியாயமாகப் பிரார்த்தனை செய்து கொள்வதில் தவறில்லை. ஒரு குடும்பத் தலைவியாக, தலைவனாக பாத்திரம் ஏற்றிருக்கும் நாம் அந்த தர்மத்தை அனுசரித்து இறைவனிடம் பிரார்த்திக்கலாம். ஒரு முகப்பட்ட பிரார்த்தனைக்கு மிக வலிமையான சக்தியுண்டு. ஆனால் பேராசையாகவோ, தீயவிளைவுகளை உண்டாக்கக் கோரியோ செய்வதுதான் தவறு.

பிரார்த்தனைகளும் நம் மனப்பக்குவத்தையே காட்டுகிறது. 'இறைவா உனக்கு எல்லாம் தெரியும், எனக்கு என்ன தேவையென நீ நினைக்கிறாயோ அதைச் செய்' என்பதும் ஒரு வகை. முழுமையான சரணாகதியும் உண்டு. இவையெல்லாம் பல்வேறு நிலைகள். இவை நம் மனோவளர்ச்சியைத்தான் காட்டுகிறது. இதில் எதுவுமே தவறில்லை. குற்ற உணர்ச்சி வேண்டாம். தாயாக உள்ள இறைவனிடம் கேட்காமல் வேறு யாரிடம் கேட்க முடியும்?

மீரா ராஜன், மும்பை.

எல்லா வாழ்வின் பிரச்னைகளுக்கும் வடிகாலாகவும் நான் என் மன சாந்திக்காகவும், சங்கடங்களை மறந்து இருக்கவும், (ஏன் என் செலவுகளுக்காக நான் என் குழந்தைகளுக்கு பாரம் வைக்காமல், என் செலவுகளை நானே பார்த்துக் கொள்ள சம்பாதிக்கவும்) நான் நிறைய எழுத முடிவு செய்து விட்டேன். பத்திரிகைகளுக்குக் கதை, கட்டுரை, எல்லாம் எழுதி அனுப்பி என்னால் முன்னுக்கு வர முடியுமா?

உங்களுக்கு முன்னோடியாக அனுராதா ரமணன் இருக்கிறார். எழுத்தினால் வாழ்க்கையை நடத்த முடியாது என்று சொன்னவர்களுக்கு "முடியும்" என்று நிரூபித்தவர். ஆனால் அவரைப் போன்ற எழுத்து வன்மை, விடாமுயற்சி, உலகைப் பார்க்கும் கோணம், மனப்பக்குவம் அனைத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெற்றிப் படிகளில் முதல் அடியை இன்றே எடுத்து வையுங்கள்!



வெற்றிக்கு ஒன்பது படிகள்: நவராத்திரி விழா, பெண்மையின் சக்தியைப் போற்றிக் கொண்டாடப் படும் ஒன்பது நாள் விழா. இந்த நவராத்திரி சீட்டு விழாவில் ஷாப்பிங் பேக் முதலாக நவரத்தின நெக்லஸ் வரை பல்வேறு பரிசுகள் உங்களுக்காக காத்திருக்கின்றன. இன்றே ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் கிளைக்கு வாருங்கள். சீட்டு திட்டங்களில் பங்கு கொண்டு பரிசுகளை* வெல்லுங்கள்.



உற்சாகமான உயர் வருவாய்: சீட்டு சேமிப்புத் திட்டங்களில், ஏல உச்ச வரம்பு 40% ஆக உயர்ந்தது முதல், சந்தாதாரர்களின் ஈவுத் தொகை உயர்ந்து வருகிறது.

ஸ்ரீகேர் பாதுகாப்பு: ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் சந்தாதாரர்கள், ஸ்ரீகேர் எனும் சிறப்புத் திட்டத்தின்படி ரூ.500 மட்டும் செலுத்தி, ஓர் ஆண்டுக்கு, AMP சன்மார் வழங்கும் ரூ.1 லட்சம் மதிப்புள்ள லைஃப் இன்சூரன்ஸ்* பெறலாம்.





நவராத்திரி விழாவுக்கு நவ நாகரிகப் பரிசுகள்!



டால்ஃபின் டின்னர் செட் 24 பீஸ்
(ரூ.5,00,000 சீட்டு)



ட்ரைப்ளை கிஃப்ட் பேக்
(ரூ.3,00,000 சீட்டு)



ஹாக்கின்ஸ் மிஸ் மேரி குக்கர்
(ரூ.2,00,000 சீட்டு)



டிராவல் பேக்
(ரூ.1,50,000 சீட்டு)



ஃபீனிக்ஸ் இட்லி ஓவன்
(ரூ.1,00,000 சீட்டு)



எஸ்.எஸ். குக் & சர்வ்
(ரூ.75,000 சீட்டு)



செல்லோ நான்-ஸ்டிக் டாவா
(ரூ.50,000 சீட்டு)



எஸ்.எஸ். டீ கன்டெய்னர்
(ரூ.30,000 சீட்டு)

- நுழைவுக்கட்டணம் தனி
- முன் அனுமதி பெறப்பட்டுள்ளது
- நேரடியாக சீட்டில் சேருவோருக்கும் சந்தாதாரர் பரிசு உண்டு.

* நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டது.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் சிறப்புகள்

• 29 ஆண்டுகளாக பல லட்சம் குடும்பங்களின் வளமைக்கு வழிகாட்டி • இதுவரை ரூ.10,500 கோடி சீட்டுத் தொகை பட்டுவாடா • பலருக்கு, நேரடி மற்றும் மறைமுக வேலைவாய்ப்பு • தமிழ்நாடு, ஆந்திரா, கர்நாடகா, மகாராஷ்டிரா ஆகிய மாநிலங்களில் 465 கிளைகள்.



ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் தமிழ்நாடு (பி) லிமிடெட்
சுப்ரமணியன் பில்டிங், 1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு,
சென்னை 600 002. போன்: 28461833.
www.shriramchits.com



தீபாவளியோ

தீபாவளிக்கு ஸ்வீட் செய்யப் போகிறீர்களா? ப்ளீஸ் வெயிட்! கீழ்க்கண்டபடி, அந்தந்த ஸ்வீட்டிற்கு, சாமானையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்துச் செய்யுங்கள். பிறகென்ன? இவற்றுடன் நெய்யைத் தேவையான அளவு சேர்த்து, ஸ்வீட் செய்யவும். அந்த ஸ்வீட் சரியான பக்குவத்தில், ஸூப்பராக வந்து விடும்.

ஸ்வீட்	சாமான்களின் அளவு	சர்க்கரையின் அளவு
1. பூந்தி லட்டு	கடலை மாவு 2 ஆழாக்கு	3 ஆழாக்கு
2. மைசூர்பாகு	கடலை மாவு 1 ஆழாக்கு,	2½ ஆழாக்கு,
3. தேங்காய் பர்பி	தேங்காய்த் துருவல் 1 கிண்ணம்	1 கிண்ணம்
4. பாதாம் கேக்	பாதாம் பருப்பு 1 ஆழாக்கு,	2 ஆழாக்கு
5. முந்திரி கேக்	முந்திரி 1 ஆழாக்கு,	2 ஆழாக்கு
6. பாதாம் அல்வா	பாதாம் 1 ஆழாக்கு	1½ ஆழாக்கு
7. ரவா கேசரி	ரவை 1 ஆழாக்கு,	1½ ஆழாக்கு,
8. மைதா கேக்	மைதா மாவு 1 ஆழாக்கு	2 ஆழாக்கு
9. ரவா லாடு	ரவை 1 ஆழாக்கு	1 ஆழாக்கு
10. கேரட் அல்வா	கேரட் துருவல் 2 கப்,	1 கப்
11. பாதுஷா	மைதா 1 ஆழாக்கு	1¼ ஆழாக்கு
12. ஜாங்கிரி	உளுத்தம் பருப்பு 1 ஆழாக்கு	3 ஆழாக்கு.

தீபாவளி லேகியம்

தேவையான பொருட்கள் :

சுக்கு - 50 கிராம்,
சித்தரத்தை - 25 கிராம்,
ஓமம் - 10 கிராம்,
சீரகம் - 25 கிராம்,
கண்டதிப்பிலி - 25 கிராம்,
அரிசி திப்பிலி - 25 கிராம்,
விரல் மஞ்சள் - 1 சிறிய துண்டு,
நெய் - 25 கிராம் (அ) 50 கிராம்
நல்லெண்ணெய் - 50 கிராம்,
வெல்லம் - 200 கிராம் (அ) 250 கிராம்.

லேகியம் செய்யும் முறை :

மருந்து சாமான்களை வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தி எடுத்து, உரலில் (அ) அம்மியில் நைஸாக மருந்துப் பொடி செய்து



தீபாவளி!

• படம் : ராஜு

கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில், வாணலியில், சிறிதளவு நீர் விட்டு வெல்லத் தூளைப் போட்டுக் கரைந்ததும், மருந்துப் பொடியைப் போட்டு, மிதமான தீயில் கொதிக்க விட்டு, சட்டுவத்தால் கிளறி விடவும். லேகியம் இறுகி வந்ததும், நல்லெண்ணெயை விட்டுக் கிளறவும். லேகியம் சேர்ந்து வரும் போது, நெய் விட்டு, தொடர்ந்து கிளறி, நம் கை விரல்களால் தொட்டுப் பார்த்தால், லேகியம் ஒட்டிக் கொள்ளாதிருக்கும் பதத்தில், சேர்ந்து வந்ததும், அடுப்பை விட்டு, லேகியத்தை இறக்கி விடவும்.

தீபாவளியன்று அதிகாலையில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்ததும், புத்தாடைகளை அணிந்து கொண்டு முதலில் தீபாவளி லேகியத்தைச் சாப்பிட்டால், நமக்குக் குளுமை சேராது. ஜலதோஷமும் பிடிக்காது. காலையில் நாம் சாப்பிடும் கடலை மாவும் நெய்யும் சேர்ந்த பக்ஷணங்களாலும் நமக்கு வயிறு மந்தமோ, அஜீரணமோ ஏற்படாது.

தீபாவளிப் பட்சணங்கள் செய்வதற்கு சில டிப்ஸ் :

1. ஜாங்கிரி செய்யப் போகிறீர்களா?

நீரில் ஊறவைத்த உளுத்தம் பருப்பை அரைத்து முடித்தவுடன், 3 கிண்ணம் உளுந்து விழுதுக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அரிசி மாவைக் கலந்து 'ஜாங்கிரி' செய்து பாருங்களேன்! ஜாங்கிரியின் 'சுவை' கூடியிருக்கும்.

2. 'குலோப்ஜாமூன்' இன்ஸ்டன்ட் மாவு கொண்டு தயார் செய்யப் போகிறீர்களா? மாவைக் கலக்கும் போது, சிறிதளவு வெண்ணெயைச் சேருங்கள். 'டேஸ்ட்' ஸூப்பராயிருக்கும்.

3. கேரட் அல்வாவா?

பால் விட்டுக் கிளறும் போது, சிறிது பால்கோவாவையும் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். கடைசியில், பாதாம் எஸென்ஸூம் 2



சொட்டுகள் விட்டு இறக்குங்கள். சுவையும், மணமும் ஆஹா! பிரமாதம்!" என்று சொல்ல வைக்கும்.

4. ரவா லட்டு செய்யப் போகிறீர்களா?

வெயிட்! மொத்த ரவை சர்க்கரைக் கலவைக்கு, ¼ பங்கு மில்க் பவுடரையும் கலந்து செய்யுங்களேன். "ரவா லாடு பலே ஜோர்" என்ற பாராட்டைப் பெறுவீர்கள்.

'மொறு மொறு' ரிப்பன் பக்கோடா வேண்டுமா?

கடலை மாவும், அரிசி மாவும் சம அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். நீரில் சிறிது சால்ட், மிளகுத் தூள், பெருங்காயத் தூள் சேர்த்து அதில் கடலை மாவு, அரிசி மாவைப் போட்டு கெட்டியாகக் கலந்து, அத்துடன் சிறிது டால்டாவையும் போட்டுப் பிசைந்து, அச்சில் போட்டு அடுப்பில், வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் 'ரிப்பன் பக்கோடாவாக' எண்ணெயில் பிழிந்து, 'மொறுமொறு வென்று' பொரித்தெடுக்கலாம். மிளகாய்த் தூளுக்குப் பதில் மிளகுத் தூளைப் பயன் படுத்தினால், நம் உடலுக்கும் நல்லது. 'ரிப்பன் பக்கோடாவில்' காரமும் குறையும். சுவையும் மணமும் கூடும்.

த்ரீ-இன்-ஒன் பால் கேக் :

ஒரு அடிகனமான உருளியில், 3 பங்கு பால் கோவா, 2 பங்கு தேங்காய்த் துருவல் விழுது, ஒரு பங்கு வறுத்த ரவை மூன்றையும் சேர்த்துக் கலந்து, மிதமான தீயில் அடுப்பில் வைத்து தேவையான அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கிளறி, 'மொறுமொறு'வென்று பூத்துக் கொண்டு வந்ததும், சிறிதளவு நெய் விட்டுக் கிளறி, ஏலத்தூள் தூவி இறக்கி, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டிச் சமப்படுத்தி, வில்லைகளாகப் போடவும். இந்த கேக்கை செய்வதும் சுலபம். இந்த 'மில்க் கேக்' ஸுப்பர் டேஸ்ட்டுடனும் இருக்கும்.

— கே. ராஜலக்ஷ்மி

சூபர் சிப்ஸ்!



உருளை சிப்ஸ் : பொதுவாக நாம் எல்லோருமே வீட்டில் சிப்ஸ் செய்வது வழக்கம். ஆனால் எத்தனை தரம் செய்தாலும் கடையில் வாங்குவது போல இல்லை எனக் குழந்தைகள் அலுத்துக் கொள்ளும். கடையில் வாங்கும் சிப்ஸ் போலச் செய்வது எப்படி? ஒரு சமையற்காரரிடம் பார்த்துத் தெரிந்து கொண்டது. (கேட்டு அல்ல, கேட்டால் சொல்ல மாட்டாரே!) ¼ கிலோ ஒரே மாதிரியான உருளையை மண் போக நன்கு அலம்பி (தோல் சீவ வேண்டாம்) மெல்லிய வில்லைகளாக (வட்டமாக) நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூழ்குவதற்கும் சற்று மேல் நீர் ஊற்றி முதல் நாள் இரவே வைத்து விடவும். நீர் அதிகமாகவே இருக்கட்டும். மூடி விடவும். காலையில் ஒரு பாத்திரத்தில் நீரைக் கொதிக்க வைத்துத் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து, கொதிக்கும் போது கிழங்கு வில்லைகளை அதில் போடவும். 2,3 கொதி வந்ததும் (அ) அரை வேக்காட்டில் வடித்து விடவும். எண்ணெய் காயவைத்து, காய்ந்ததும் ஒவ்வொரு கையாக அள்ளிப் போட்டு வறுத்து எடுக்கவும். வடிதட்டில் போட்டு மிளகாய்ப் பொடி (அ) மிளகு, சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை வறுத்துப் போட்டுக் குலுக்கி எடுத்து வைக்கவும். மிக அருமையான வெள்ளை வெளேர் சிப்ஸ் ரெடி. எத்தனை மெல்லிய வில்லை செய்தாலும், நீரில் உப்பி விறைத்து விடுவதால் கொஞ்சம் கூடச் சுருளாமல் வட்டமாகவே இருக்கும்.

- கே. எஸ். லக்ஷ்மி.

Heinz

என்னையே நம்பி இருக்கும் என் குழந்தையின் ஊட்டசத்துக்கு நான் யாரை நம்புவது?



என் குழந்தைதான் எனக்கு ஒப்பற்ற செல்வம். அவன் என்னையே நம்பியிருப்பதால், கொஞ்சம் கவலைப்படுவது இயற்கைதான். பெரும்பாலான தாய்மார்கள், 'அவனுக்கு சரியான ஊட்டசத்து கிடைக்கிறதா, சரியான முறையில் வளர்ச்சி இருக்கிறதா?' என்றெல்லாம் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் எனக்கு அந்த கவலை இல்லை. ஏனெனில் ஃபாரெக்ஸ் இருக்கிறதே ஃபாரெக்ஸை எளிதில் தயார் செய்ய முடியும். எனவே, குழந்தைக்கு பசி எடுத்தவுடனேயே ஊட்டலாம் அல்லவா? ஃபாரெக்ஸ் ஒரு விசேஷ முறையில் தயாரிக்கப் படுவதால் எளிதில் செரிக்கக் கூடியது மற்றும், பால், கோதுமை, அரிசி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் இயற்கையான நற்குணங்கள் அதிசிறப்பாக அப்படியே இருக்கும். மேலும், ஃபாரெக்ஸ் என் குழந்தைக்கு புரோட்டீன்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், விட்டமின்ஸ் மற்றும் மினரல்ஸின் சரியான கலவை அடங்கிய சமச்சீர் ஊட்டசத்து அளிக்கிறது. எனவே, என் குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சிக்கு வீட்டில் தயார் செய்த ஆகாரங்களுடன், நான் நம்புவது ஃபாரெக்ஸைதான்.

எனவே, 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, பல தலைமுறைகளாக தாய்மார்கள் ஃபாரெக்ஸை நம்புவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் என் குழந்தை சிரிக்கும் போது, 'நன்றி, ஃபாரெக்ஸ் அம்மா!' என்று கூறுவது போல் இருக்கும்.



ஃபாரெக்ஸ்®

வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழி

6 ருசிகரமான சுவைகளில்



IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY, INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF A

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिये सर्वोत्तम है. ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू क

கனல் வரிகள்



- பாரத நாடு பழம்பெரும் நாடு
  தாகமா... தேடு
  பெப்சியும் கோலாவும்.

- புண்ணிய பூமி - புனித நதிகள்
  தாகத்திற்கு என்னவோ
  பாட்டில் பானங்கள்

- மரங்கள் சரியச் சரிய
  எழும்பிய மாளிகை
  அறைகள் தோறும் தொட்டிச் செடிகள்!

மா. கண்ணன்

நன்றி : சுற்றுச்-சூழல் புதிய கல்வி

நிராயுதபாணி

அம்மா சத்தியம்
வாங்கிக் கொண்டாள்
நான் கோபிக்கவே
கூடாது என்று

அப்பாதான் கெஞ்சினார்
தர்க்கம் செய்யாதே என்று

அண்ணன்மார்களின்
அறிவுரை -
பிடிவாதத்தை மூட்டை கட்டு.

பிறவிக் குணங்களை
குழிதோண்டிப் புதைத்து
புகுந்த வீட்டிற்கு
விசாவும் வாங்கியாயிற்று

இனிமேல்
நான் நிராயுதபாணி!

- பிரேமாபிரபா

அன்னம் கொடுக்கும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி க்ஷேத்ரமான

காசியில் தீபாவளி அமாவாசை நாளில்

கங்கையில் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள் !

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் புண்ணிய க்ஷேத்ரமான **காசியில் தீபாவளி அமாவாசை நாளில் அன்னதானம்** செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...

"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" **5** ஆண்டுகளுக்கு மேலாக தொடர்ந்து நடத்தும் அன்னதான சேவை !

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை தீபாவளித் திருநாளில் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருள பிரார்த்திக்கிறோம்.

கங்கைக்கு நிகரான நீருமில்லை. **காசிக்கு** நிகரான ஊருமில்லை என்பது **இந்துக்களின் திருமந்திரம்.** பிரபஞ்சம் முழுமைக்கும் உணவு படைக்கும் தாயாக விளங்கும் **ஸ்ரீ அன்னபூரணி** மாதா கொலுவீற்றிருக்கும் புண்ணிய ஸ்தலமான காசியில் **தீபாவளி அமாவாசை** அன்று கங்கா மாதாவுக்கு மலர் மாலை அணிவித்து, கங்கையில் தீபமேற்றி, **அன்னதானம்** செய்யப்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். அன்பர்கள் அனைவராலும் காசியில் கங்கைக்கு தீபமேற்றி அன்னதானமிட முடியும் என்ற இறை சிந்தனையோடு **"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்"** என்ற தன் அமைப்பின் மூலம் காசியில் அன்னதானம் நடைபெறுகிறது. இந்த அன்னதான இறை பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை வழங்கி இறையருளால் காசியில் ஏழைகளுக்கும், அடியார்களுக்கும், அன்னம் அளிப்பதில் நாமும் ஏதாவேனும் பங்கு கொண்டோம் என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும். **தீபாவளி அமாவாசையன்று அன்னாபிஷேகம், லட்டு தேர், அன்னக்கூடு** போன்றவை காசியில் மிக விசேஷமாக நடத்தப்படுகிறது. ஸ்ரீ அன்னபூரணி அருளால் வாழ்நாள் முழுவதும் உணவு தட்டுப்பாடின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ அனைவரையும் தீபாவளித் திருநாளில் **"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்"** மூலம் அன்னதானம் செய்ய அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- **ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**

காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தாமங்கள், சிரார்த்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு **"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்"** மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களுக்கும் தனித்தனியாக ரூபாய் 1000-அனுப்பும் போது யாருக்கு சிரார்த்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். பிண்டப் பிரதானத்திற்காக ரூ. 5000- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக தொடர்ந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை ஆறு ஆண்டுகளுக்கு மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் எந்த இடத்தில் யாருக்கு சிரார்த்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு சிரார்த்தம் செய்யப்படும். பித்ரு காரியங்களுக்கு பணம் அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான 'அக்ஷய வடத்தின்' படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். நம் வீட்டில் செய்யும் சிரார்த்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உறவினர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களில் ஏதாவது ஒரு அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைவதுடன் பித்ரு தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடை அனுப்புவோர் தங்களுடைய வேண்டுதலையும் பிரார்த்தனையையும் தெரிவித்தால் [illegible] அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ. 1000, ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு கங்கா தீர்த்தத்துடன் [illegible] ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்ரகமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் [illegible] அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ.5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை தினத்தில் காசியில் அன்னதானமும், கங்கையில் தீபமேற்றும் பணியும் செய்து ஆறு வருடங்கள் ஆன்மீகம் மாத இதழ் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூரண ஆயுளும் மங்கலம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ. 5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள **ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை** புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

அன்னதான சேவையிலும், கங்கைக்கு தீபமேற்றும் பணியிலும் ஈடுபட விரும்பும் அன்பர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque / D.D/ M.O. மூலம் Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4 என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி கங்கா மாதாவின் புண்ணியமும், அன்னபூரணி அன்னையின் அருளையும் பெறுமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)
68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.
TEL : 2495 9302, E-mail:siva siva @ vsnl.net

"காசியில் தீபாவளி அமாவாசையன்று கங்கா மாதாவுக்கு தீபமேற்றி நிறைந்த ஆயுளையும் குன்றாத ஆராக்கியத்தையும் பெறுவோம்"

திருமண மலர்



மணமகள் தேவை

❊ B.A., D.Co-op படித்துள்ள, ஐயர், வடமாள், விசாக நட்சத்திரம், வயது 38, பிஸினஸ், சொந்த வீடு வாறுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். வீடு,கடை, திருச்சி டோல்கேட் (சமயபுரம்). பெட்டி எண் : 19880

❊ Kind hearted early thirties Brahmin life guide partner/spouse for BLIND Tamil Iyer, 44, Hastham, Srivatsam, fair, foreign qualified, working five figure income, offering affluent comfortable Chennai home. Box No. 19881

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், ஹஸ்தம், 12.12.1971, 5.7", 9500/- டி.எம்.ஃஎ. என்ஜினியர், தனியார் பணி, சிவந்த நிறம், அழகான பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, அழகான மணமகள் தேவை. வேலைக்குச் செல்பவர்களானால் நல்லது. ஃபோன் : 044-2467 1568 பெட்டி எண் : 19882

❊ Wanted suitable alliance for Iyer Boy, Emp. in Reserve Bank, Bombay Asst. Manager, July 1952, Hastham, Koushikam, bachelor, prefer employed girl. Contact Ph : 4010265 Bombay. Box No. 19883

❊ Thenkalai Iyengar, Bharatwajam, Thiruvathirai, 36/170cm, B.Sc., Self employed, Rs. 16,000 hails from well settled family seeks employed/unemployed bride. Kalai no bar. Phone : 26201543 Chennai. E-mail:raghavankrish@hotmail.com. Box No. 19884

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், கேட்டை 29/175 பி.ஈ., தனியார், மாதம் 25,000/- ஏதாவது டிகிரி படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரன் வேலை பார்க்க வேண்டாம். சுத்த ஜாதகத்துடன் அணுகவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 19885

❊ Iyer, Vadamal, Kousika, Aswini, fair, handsome, 28/5.9", B.Com., A.C.A. Chartered Accountant working Officer in Brakes India seeks good-looking, fair, well educated working girl from a respectable family. Box No. 19886

❊ Iyengar, Vadakalai, Shadamarshanam Gothram, Avittam-2 padam, 34/5.6", M.Sc., fair Boy, Private Sales Executive 10,000 p.m. Mumbai seeks employed good-looking Iyengar girl. Contact Box No. 19887

❊ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கேட்டை, 33, 5.5", பி.ஏ., 4500 பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 19888

❊ Gajulu Balija, Janakala, Uthiradam - 2, 28/179, B.Com., GNIIT (MCA) Software Professional USA seeks suitable well settled, good-looking graduate/ Degree Bride. Contact : 044-23766244. Box No. 19889

❊ Vadama, Vadhoola, Makham, 33/5.9" Self employed Rs. 8000/-p.m. seeks fair, good-looking, unemployed, non-graduate bride with any Technical Qualification and faith in God. Phone No. 24761246 Box No. 19890

❊ Iyer, Vadama, Bharatwaja, Uthiradam, Affluent Religious family groom 27/166/B.E., M.S., well settled in U.S. invites respectable religious Vadama family girl. BE/MCA/MBA below 24. Box No. 19891

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், பி.ஈ., 183 செ.மீ., 30 வயது, ரூ. 30,000 மாத வருமானம், எம்.என்.சி., சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர் மணமகனுக்கு சிவப்பான, அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 044-24850879 பெட்டி எண் : 19892

❊ சைவப் பிள்ளை, சதயம், 27 வயது, உயரம் 180 செ.மீ., M.Sc., (Chem) M.Phil., தனியார் பள்ளி ஆசிரியர், குடும்பப்பாங்கான அழகிய பெண் தேவை. தொடர்பு 04326/250652/250222 ஆ. கணேசன் பெட்டி எண் : 19893

❊ Iyer, Vadama, Naithruba Kashyaba, Karthigai, 50 years, Legal Divorcee, without encumbrance, Chartered Accountant, Own Practice at Chennai. Seek unemployed girl. Subsect no bar. Ph : 23726442 Box No. 19894

❊ Iyer, Vadamal, Athreya, B.E., Revaty, 28 years, 5.7", Clean habits, employed Bangalore MNC, 5.5 Lacs/ Annum seeks good looking, qualified, Bangalore employed girl. Scope to relocate to Bangalore. Phone:m,.044-22415222 Box No. 19895

❊ Iyer, Ashtasahasram, Bharani, 33, 172, Fair, M.Com., CAIIB, Nationalised Bank, Steno, Chennai 12,000/- seeks graduate, Govt/Employed girl. Subsects no bar. Contact : 044-28443948. Box No. 19896

❊ Suitable girl from Middle Class Family for Thengalai Iyengar, Bharadwajam, Swathi, 36/173cm/

உங்கள் ஒவ்வொரு சமையலு



…ங்கள் பெயர் சொல்லும்.





…ண்மணி மிக நல்ல பெண்மணி



மனைவி அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம். மனைவிக்கு ஏற்ற மசாலா அமைவதெல்லாம் ஈஸ்டர்ன் தந்திடும் வரம். தன் அன்பால் இல்லத்தாரை இதயத்தில் பூட்டி போற்றிடும் பெண்மணியை போன்றே ஈஸ்டர்ன் மசாலா பேக்கும் தன் உன்னத பிளேவர் லாக்கால் மசாலாவின் சுவை, மணம் மற்ற அத்தனை தன்மைகளையும் பேக்கினுள்ளேயே பூட்டி பத்திரப்படுத்துகிறது.



தன் அன்பை துளியும் குறையின்றி பொழிந்து சமையல் செய்யும் பெண்மணிக்கு தன் மசாலாவின் தன்மைகளை இம்மியும் குறையாது அளித்து சிறப்பிக்கிறது ஈஸ்டர்ன். வேறெந்த மசாலாவும் அளிக்க முடியாத சமையல் ஈஸ்டர்னின் முழுமையான சமையல். இது அன்பின் முழுமையான வெளிப்பாடு.

இதனால்தான் ஈஸ்டர்ன் பெண்மணிக்கு நல்ல பெண்மணி யென்ற பாராட்டு. நீங்களும் நல்ல பெண்மணிதானே!



FOUNTAINHEAD · 4505 · 2003





ஈஸ்டர்ன் பெண்மணி மிக நல்ல பெண்மணி.

…கான் பேட்டை, சென்னை-600 083. போன்: 24852939 / 24853969 ஃபேக்ஸ்-24851078.

12,000 p.m. MNC at Bangalore, Kalai no bar. Apply Box No. 19897

❖ தென்கலை, கௌசிகம், +2 படித்து தர்சமயம் சொந்த வேலை, அண்ணா நகரில் சொந்த வீடு, வயது 38, எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட் ஆக உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான 30 வயதுள்ள ஆரோக்கியமான அதே வகுப்பு, குடும்பத்தையும், வயதானவர்களையும் பார்த்துக் கொள்ளக்கூடிய பெண் தேவை. வேலைக்குப் போக வேண்டாம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 19898

❖ வடமாள், கௌசிகம், விசாகம் (1) 32/5.8" B.A.சீனியர் சேல்ஸ் ஆபீஸர், தனியார், 8000+perks சொந்த வீடு இரண்டு உள்ளன. அழகான, உயரமுள்ள பையனுக்கு, பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத அழகும் உயரமும் உள்ள மணப்பெண் தேவை. வடமாள், பிரஹசரணம் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண் : 19899

❖ Iyer, Vadama, Srivatsa, Thiruvathirai, MCA, 1970, 178cms, Central Govt. employed in Computer seeks graduate, good-looking bride. Subsect acceptable. Ph : 2641 4393 E-mail:ramaswamy_kan@yahoo.com. Apply to Box No. 19900

❖ Sivachariyar, Bharatwajam, Poosam, 30, Microsoft Certified Professional working in Mumbai, is looking for highly qualified girl. Box No. 19901

❖ கம்மவார் நாயுடு, சுவாதி, 33/165/12,000 DEEE, நெய்வேலியில் எல்.ஐ.சி./சிறு சேமிப்பு (போஸ்டல்) முகவராக பணிபுரியும் பையனுக்கு, அதே இன பட்டதாரி மணமகள் தேவை. (பணியில் உள்ள/இல்லாத). செல் : 94432/71983 பெட்டி எண் : 19902

❖ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Mrigashrishyam, Rishapa Rasi, 36, 5.10", B.Com., PGDCA, Business, Good Income, Own House Delhi based seeks alliance of Good Iyer Family girl respectable. 10+2 or graduate age 28 to 34. Working/Not working. Subsect no bar. Phone : 011-25531157 Box No. 19903

❖ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், சதயம் 33 வயது, பி.காம்., சுயதொழில், மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 19904

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 32, 5.9", D.E.C.E., fair, slim, 22,000/- The Hindu, சென்னை, ஜூனியர் என்ஜினியர், 2 பிளாட்ஸ் உடைய வரனுக்கு, படித்த வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 19905

❖ Madhwa, Kannada, Balaganadu, Vasista Gothra, Uthradam II, 26/168cm, DEEE, Electrical Supervisor, DEEE, Sharjah Rs.15,000/- seeks professionally qualified Kannada Madhwa Girl. Horoscope Biodata Phone : 954575-243605 Box No. 19906

❖ தஞ்சாவூர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, 34/5.5" 3 Lac.P.A. Relationship Manager in Shelters (A Citi Bank Associates) Chennai, சிகப்பான, நல்ல பழக்க வழக்கம் உள்ள அழகான பையனுக்கு நல்ல தோற்றமுள்ள வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. போன் : 24990158 பெட்டி எண் : 19907

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Hastham, 33/157/10,000 B.Sc., PGDCA, Reputed Company, Delhi seeks employed girl either at Delhi or transferable to Delhi Subsect no bar. Phone No. 044-22311800 Box No 19908

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயா, ரேவதி, 40 180/25,000/- சென்னையில் அரசு சார்ந்த நிறுவனத்தில் இன்ஜினியர், சிவப்பான, அழகான, இளமையான தோற்றமுடையவருக்கு டிகிரி படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத, உயரமான, நல்ல குணமுடைய, அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 19909

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், திருவாதிரை, சுத்த ஜாதகம், 29/170, B.Com., (M.Com)., Sales Manager, ரூ. 18,000/- மாத வருவாய், தனியார் கம்பெனி, Goa-வில் பணிபுரியும் பையனுக்கு, பட்டம் படித்த, குடும்பப்பாங்கான பிரஹசரணம்/வடமாள் பெண் தேவை. ஃபோன் 0431-2230413 பெட்டி எண் : 19910

❖ தமிழக அரசில் வேலை பார்க்கும் இந்து முதலியார், வயது 53, இவருக்கு ஏற்ற வாழ்க்கை துணைவி தேவை. ஜாதி மதம் பேதமில்லை விதவை, ஊனமுற்றோர் மற்றும் குழந்தை உள்ள விதவையானவர்களும் முழு விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 19911

❖ Alliance invited for Vadama, Bharadwaja Boy Thiruvonam, 32 years, 5.1", B.Sc., 7,000/- R & D Engineer, MNC, very fair. Reply to Box No. 19912

❖ Affluent Iyer, Vathima, Kapila, Visakam-3, Jan 77 163cm, BE, MBA Executive Software Company Chennai. Seeks well educated girl. Ph : 0435-243113 Box No. 19913

❖ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 34, மத்திய அரசு, 15,000, சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு (பெண் விருப்பப்படி இரண்டே மாதத்தில் விவாகரத்து வழங்கப்பட்டது) இதே இன படித்த, அழகும் குணமும் நிறைந்த நடுத்தரவர்க்க குடும்பப் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்பு ஏதுமில்லை. விவாகரத்தானவர்/விதவை தவிர்க்கவும். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஃபோன் : 95452/5352109 (அ) பெட்டி எண் : 19914

❖ Iyer, Brahacharanam, Uthiram, Kousika, Kanni, 31 5.5", B.A., Private Firm, Rs. 6000/- Own Flat, Father Pensioner (L.I.C. Retd) Chennai seeks +2/Degree employed/unemployed homely bride. Send horoscope Subsect no bar. Box No. 19915

❖ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Sadhayam-1, 37/177 B.Com., A.C.A., Practising Chartered Accountant Seeks an educated and homeloving girl. Subsect acceptable. 094433 22369. Send horoscope and full details to Box No. 19916

❖ Iyer, Athreya, Brahacharanam, Vishakam (3rd padam) 35 years, Calcutta based, Privately employed drawing 5 digit salary seeks Iyer girl from Humble Background. Graduate, decent looking, home-loving Non-working. Ph : (033-24645226) Box No. 19917

❖ Kerala Iyer, Bharatwajam, Vathimal, Uthrattathi, 33 168cms, Minimum Dosham, Doctor M.D. (Radio Diagnosis) fair, handsome, Clean habits, doing Residency in New York seeks bride fair, good-looking well educated (preferably non-doctor) good family

background upto 28 years. Height around 162 cms. Box No. 19918

⁜ Vadamal, Koundinyam, Uthiradam-3, 26, 165cms, B.E., Software Engineer, US $ 5000/-p.m. fair, clean habit, seeks B.E./IT/B.Sc., Computer Degree girl. Phone : 2491 5768. email Address : newlearner2010@yahoo.com. Box No. 19920

⁜ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ், 37, சதயம், M.A., CAIIB, 5.7, அரசு வங்கியில் பணிபுரிபவர், திருமணமாகி ஒரு வருடத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 19921

⁜ Iyer, Vadama, Srivatsam, Visakam, 31/6ft, B.Com., GNIIT, MCSD, Sap Technical Specialist, MNC, Bangalore, Now Overseas Assignment seeks graduate girl preferably Computer Field, fair, tall, employed. Subsect no bar. 022-27578015. Box No. 19922

⁜ Koundinya, Brahacharanam, Maham, B.Com., CA/ICWA-Inter 31/163 fair, medium built working as finance professional in Dubai salary Rs. 10 lakhs/ year Computer literate preferred. Box No. 19923

⁜ Iyer, US Citizen, Vadama, Bharathwajam, Thiruvonam, 40/185, B.E., M.B.A., Finance Manager topmost Computer Company. Prefer Iyer/Iyengar girl. Subsect no bar. Good family, below 35/165 well educated, good-looking. Correspond family details & Horoscope. email:arrsp@cs.com. Box No. 19924

⁜ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Uthiram, 43/157/10,000 Healthy, young looking, Business at Mumbai seeks employed girl. Subsects no bar. Simple early marriage. Slightly handicapped acceptable. email:premrviyer@rediffmail.com. Box No. 19925

⁜ Madhwa Desistha Boy, Harithasa, Poonarpoosam, M.A., B.Ed., T.N. Govt seeks graduate girl between 30-34. Send horoscope. Phone : 2483 0692. Madhwa Kannada Smartha Desistha accepted. Pooradam, Moolam, Ayilyam excuse. Box No. 19926

⁜ Vadamal, Sandilya Gothram, Poorattathi 4th padam, June 1969, Graduate, Own Business Private Ltd Company, Consultancy in Corporate Finance seeks alliance from good-looking girl. Subsects no bar. Matching Stars Poosam, Swathi, Anusham, Uthirattadhi, Revathy, Thiruvonam, Mirugaseersham, No demands. Box No. 19927

⁜ Iyer, Vadama, Vadoolam, Uthiradam, 165, 36, 8,500, PG Boy seeks graduate girl, simple early marriage. Subsect acceptable. Ph : 250 12695 Box No. 19928

⁜ Sozhia Vellalar, 29/180 M.B.A. M.F.T., Business, 30,000 - 35,000/- p.m. seeks a bride from same caste. Mudaliar, Graduate/P.G. homely understanding, good looking & Good family background, send horoscope details to Box No. 19929

⁜ Iyer, V.fair, 38 years, 170cm, BLIND person, M.Phil., 16,000/- in Govt. of India undertaking seeks girl broad-minded preferably qualified. Box No. 19930

⁜ Iyengar, Vadakalai, Naithruva Kashyapa Gothra, Uthiram, Kanya Rasi, 35 years, Advocate and Senior Management Consultant Solicits brides from good-family background and qualified aged between 25 to 28 years. Reply to Box No. 19931

❖ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Uthiram III, 27/176cms, Hardware Engineer, Novell & Microshaft Networks, MNC, Doha Quatar seeks fair bride, graduate, employable, equal computers qualifications. Sub. no bar. Contact with horoscope details. (044) 28444876. Box No. 19932

❖ Iyer, Vadamal, Koushikam, Uttaram 1st padam, 30 years, 5.5", B.A., Admin Assistant, HCL Technologies Rs. 15,000/- seeks educated girl working/willing to work. Telephone : 044-24983078 Box No. 19933

❖ Iyer, Thanjavur, Vadama, Gauthama Gothram, Uthiram 2nd, M.Sc., (MBA), System Analyst, MNC at Chennai. Feb. 1972/170cm/propertied very fair, seeks fair, good-looking Vadama graduate bride. Ph : 244 66 970 Box No. 19934

❖ Iyer, Vadamal, Kousikam, Krithikai-I, 31, 6.2", B.E., M.M.S., M.B.A. (USA) employed Minniapolis, USA, seeks suitable bride professionally qualified, willing to relocate to USA for employment/study. Boy expected in Jan/Feb 2004 in India. Contact with horoscope/details Box No. 19935

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthiram, 28/181cm, BE Software Engineer, California, USA, US $ 10500 boy seeks tall, fair, good-looking girl below 26 preferably BE. Reply with horoscope to Box No. 19936

❖ Iyer, Ashtasahasram, Mirugasirisham, Haritham, 33, B.Sc., PGDCA, Microsoft Developer employed Nigeria, 3,60,000 p.a. seeks good-looking graduate girl. Subsect acceptable. Contact : 044-24742048. Box No. 19937

❖ ஐயர், வாத்திமாள், ஹரிதம், மூலம், தனுசு, 33, 160 செ.மீ., டிப்ளமோ இன் எலெக்ட்ரானிக்ஸ், சுயதொழில், வீடியோ கவரேஜ் (சொந்தம்) மாத வருமானம் 4000/- ஓரளவு படித்த மணப்பெண் தேவை. ஃபோன் : 044-24719145 பெட்டி எண் : 19938

❖ Telugu Brahmin Boy, Mulakanadu, Athreya, Sathayam 33/160 B.Sc., 15,000 Regional Manager in a Pharma Company, seeks suitable bride. Ph : 22422786. Box No. 19939

❖ Iyer, Vadamal, Athreyam, 30/165/M B.A./12,000, employed in Chennai fair, seeks graduate/PG preferably employed girl. Box No. 19940

❖ Madhwa, Kannada 29/168/MCM, Software Engineer, 18,000, Vasishtam, Pooradam, seeks employed Madhwa girls. Send horoscope to Box No. 19941

❖ ஸ்மார்த்த கன்னடம், காஸ்யபம், சதயம், வயது 40/160 செ.மீ., தாரமிழந்த இரண்டு குழந்தைகள் உள்ள (பெண் வயது 5, ஆண் 2) ஆஸ்திரேலியாவில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்குப் பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத விதவைகள்/விவாகரத்தானவர்கள் தமிழ்/தெலுங்கு பிராமணர்களும் அனுகலாம். போன் : 26382768 பெட்டி எண் : 19942

❖ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Pooradam, 38 years, 5.6", M.Com., fair, good-looking working in Nationalised Bank Rs. 14,000 pm Own house seeks graduate bride 28-33 years. Subsect acceptable. Phone : 56117110 Box No. 19943



உள்ளத்திற்கு தேவை துணிவு!

உயர்வுக்கு தேவை பணிவு!!

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

❊ **Telugu Brahmin, Astham, Kashyaba, 33/165 M.Sc., M.Phil., B.Ed., (Maths) working as Lecturer in Private College, settled at Krishnagiri, seeks girl with equialant qualification from respectable family. Send horoscope to Box No. 19944**

❊ **Iyer, Vadama, Haritha, Poosam, 30/5.6", M.Sc., Computer Science, Software Engineer, HP, USA seeks educated girl working/willing to work in USA. Subsect no bar. Box No. 19945**

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், விசாகம் 4ம் பாதம், பி.ஏ., 5.3", 16.12.1960 இளமைத் தோற்றமுள்ள, இதுவரை திருமணமாகாத, டிவிஎஸ் நிறுவனம், மதுரை, சம்பளம் 10,000/- சொந்த வீடு, நல்ல குணம், தன்னடக்கம் உள்ள பைய னுக்கு, வேலையில் உள்ள/இல்லாத அழகுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 19946

❊ **Tamil Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, Ashwini, 30/6.2", Wheatish DCSE, appearing final BBA working as Manager IT 30,000 p.m. at Bangalore seeks bride professionally qualified. Subsect no bar. Contact : 080/ 5481643 Box No. 19947**

❊ **BE, MBA, Senior IT Manager, U.K. employed, fair, 31/175, Tamil Iyer, Koundinya Moolam-1, Veg./Clean habits seeks graduate, slim, good looking Brahmin girl upto 27. blr31@indiatimes.com. Reply Box No. 19948**

❊ **Bangalore based self employed BE (Mech) partner in Mini Cement Factory, Vadama, Nythruba Kasyapa Gothram, Uthiram I Padam, 1971/5.8"/Monthly Income 50,000 plus seeks educated bride. Phone : 080/3535613 Box No. 19949**

❊ **Iyer, Brahacharanam, Haritha, Revathi, May 1975, Handsome clean habits, Dubai employed ICWAI (final) Subsects accepted, send horoscopes Biodata. Sri V. Somasundaram, No. 1, Thiruvalluvar Nagar, Mogappair, Chennai - 600 050.**

❊ **Iyer, Vadama, Kousikam, Ayilyam 29, M.Sc., B.Ed., 170cm, Self employed minimum 10000 per month settled Own House seeks graduate girl age not more than 25 height less than 5'2" subsect no bar. Send horoscope and Bio-data. P.K. Narayanan, Vishal-Chem-Tech, I Cross, NGGO's Colony, Bagalur Road, Hosur, Dharmapuri District. Tamil Nadu.**

❊ **Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Sathayam, 28, B.Com., (MFT) PGDCA, RDBMS, Private 11,000/- fair, only son seeks suitable bride. N. Rajamani, 47/221 Main Road West, Vijay Apartments, Shenoy Nagar, Chennai - 600 030. Phone : 2628 6840.**

❊ **Madhwa Kannada, Haristha, Thiruvadhirai, 30, 172, 15,000, MCA, working In Hong Kong based MNC. Seeks suitable bride. K. Mohan, 25A, Ganapathy Mudali Street, B 2 Rams Ambat Plaza, Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 600 053.**

❊ ஐயர், வடமாள், கௌண்டன்யம், உத்திரட்டாதி, 33, பி.ஏ. வங்கிப் பணி, ஜூனியர் அசிஸ்டெண்ட், 8500 மாத வருமானம் படித்த தகுந்த மணமகள் தேவை. வேலையில் இருப்பின் நல்லது. ஏ. ராஜகணேசன், 5/15 சன்னதித் தெரு, ஜெயங்கொண்டம், போன் - 04331 - 250097.

❊ **Vadamal, Viswamitra Uthiram, 32/175 Graduate Public Ltd Co., Officer 2.1 lacs P.A. seeks graduate employed girl. Contact : R. Balan T. 63 Medha Apt., Mayur Vihar Phase I Extn, Delhi - 91. Ph: 011-22711438.**

❊ **Vadamal, Athreya, Chithirai, 32, 173, (B.Sc.,) Flat Promotor, Civil Contractor, 2 lakhs PA, seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. Balakrishnan, 9/84C Venkatesa Nagar IInd Street, Virugambakkam, Chennai - 92. 237 66 733.**

❊ ஐயர், வடமாள், **well settled,** வாதூல, அஸ்வினி, 39/5.6", **SSC** தனியார் கம்பெனி, ஹைதராபாத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள், ஐயங்கார் சம்மதம். **S. Kannan, Sri Sai Galaxy Palace, Door No. 106, 12-5-553, Vijayapuri, Secunderabad - 500 017, Phone : 040-2700 2340.**

❊ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பி.ஏ., வயது 38, 170செ.மீ., பூசம், ரூ. 5000/- சென்னையில் பிரபல தனியார் கம்பெனியில் வேலையிலுள்ள பையனுக்குப் படித்த அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வி. ஸ்ரீதர், 37, பாலம்மாள் நகர், மெயின் ரோடு, உள்ளகரம், சென்னை - 600 091.

❊ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கார்த்திகை, 35/165 பி.எஸ்ஸி., (எம்.சி.ஏ.) தனியார், 7000/- மாத வருமானம், சொந்த குடியிருப்பு உள்ள பையனுக்கு பொருத்தமான வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. எஸ். லட்சுமி நாராயணன், AP 1146, 15, 75வது தெரு, கே. கே. நகர், (மேற்கு), சென்னை - 600 078.

❊ **Iyer, Punarvasu, Vadama, Srivastava Gothram, 32, 172 cms, Science graduate employed in BARC Mumbai Central Government seeks bride graduate employed or willing to work. Balasubramanian, Flat 2, Building 7 Cherish Homes, MB Estate Virar (West) 401 303.**

❊ **Iyer, Vadama, North Arcot, Sadayam, Bharadwaja, 35 years, C.A. employed in Chennai seeks good looking graduate girl from respectable family. Ph : 2498 7186 V.V. Subramaniam, No. 294 Old No. 162, Royapettah High Road, Mylapore, Chennai - 600 004.**

❊ **Iyer, Vadamal, Srivatsa, Pooradam, 29/5.10", MBA, AICWA, Rs. 35,000 p.m. Functional Consultant TCS - Chennai seeks alliance from graduate/Post-graduate, Non-Carrier Oriented, Musically Trained, home loving girl with Raghu or Kethu In Lagna. Subsects no bar. Correspondance to S. Nageswaran, Old No 21, New No. 12, Srinivasa Pillai Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Res. Ph : 2474 5544 email:snagesh@vsnl.com.**

❊ தஞ்சாவூர் ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பௌருகுத்ஸ, பூரட்டாதி 4ம் பாதம், 27/170/25,000 **DECE (AMIE), Airtel Bangalore** பையனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **S. Swaminathan, No. 100, IVth Cross First Floor,**

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/11/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

Jeevanahalli, Bangalore - 560 005. mobile :94441 31763

❊ 31/5.11"/45,000 Wipro (presently in U.S.) Astasahasram, Koundinya, Avittam -3, Suddhajadakam, Reqd. Qualified, slim, tall, beautiful, Iyer girl, Born after 1976, Jadhakam match must. Subsect no bar. Reply Giri Rajan, Devikrupa, 233, Vinayakanagar, Devasandra, Krishnarajapuram, Bangalore - 560 036. Phone : 080-5611671

❊ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Avittam-3, (8 Feb 1978), 157 cm, BE Software Engr., (MS), Honey well, handsome salary, seeks good looking, graduate/post graduate girl. Contact :Venkiteswaran, 16/175 (old) Ramachandra Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002. Phone : 0422-2553218.

❊ பிராமணர் வடமாள், சங்க்ருதி பூசம், 37/157/ D.T.Ed தலைமை ஆசிரியர், 9000, ஊராட்சி ஒன்றிய ஆரம்பப் பள்ளி, திண்டிவனம் வட்டம், விழுப்புரம் மாவட்டம், தகுந்த மணமகள் தேவை. வி. நாகராஜன், 22, 5வது தெரு, கோவிந்தராஜ புரம், கூடுவாஞ்சேரி - 603 202. போன் : 954114/ 267907

❊ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvathirai, 33, 5.8", B.Sc., Captain Indian Army, seeks graduate, good-looking, home loving, fair girl from cultured decent family. (Divorcees/Widows excuse) Send horoscope with full family details to Captain Subramanian, Plot 1, Survey 1, Vadgaonsheri, Pune - 411 014. Phone : 020-7033690

❊ Sozhia Vellalar PDCE, DECE (B.Sc., IT) Avittam, 165 cm, 30, Software Engineer in MNC Company drawing 30,000 seeks fair, slim, professionally qualified/ employed girl. Send with Horoscope. Raghunathan, 7, Kallappa Layout, 3rd Main, 4th Cross, Murugeshpalya, Bangalore - 560 017. Phone : 080/5217598. Email:rgajendran@rediffmail.com.

❊ Vadamal, Nythruvakasyabam, Avittam, DEE, 27, 10,000 Central Govt. Chennai, fair, Sportsman, clean habits Own a Flat at Chennai. Seeks employed girl. G. Venkatraman, 25, Elancheran Nagar, Velippalayam, Nagapattinam - 611 001. Phone : 04365/248651.

❊ Wanted employed or educated Sudha Jathagam girl for Iyer, Vadamal, Haritha, Uthradam, age 27, 6 feet, M.Sc., Maths PGDCA, Canara Bank, Clerk, Contact with horoscope Biodata. V. Krishnamoorthy, 15, Ramalinga Nagar 1st Cross Church Road, K.K. Pudur, Coimbatore - 641 038. Ph : 2436906

❊ வடமாள், கௌண்டின்யம், சுவாதி, 1971, 175, இளநிலை உதவியாளர், அரசுக் கல்வித் துறை, 8000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : கே. மங்களம், 41, நெல்லுக்கடைத் தெரு, பரங்கிப் பேட்டை - 608 502. தொலைபேசி : 04144-243777

❊ Vadamal, Koundinyam, Magam, 39, B.Sc., DCA, Yoga Coach Rs. 12,000/- Mars in 7th place boy seeks suitable bride. B. Girija, No. 8, Door No. 6, Century Court, II Street, Kasthuri Estate, Poes Garden, Chennai - 86. Ph : 24993636

❊ சைவப் பிள்ளை, பூசம், 31, 168 செ.மீ., B.Sc., PGDIE, 12,000/- சென்னையில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகம், விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். சபாபதி, 1-15, வடக்கு தெரு, சிக்கல் - 611 108. நாகப்பட்டினம், ஃபோன் : 04365-245726

❊ Iyer, Vadama, Haritha, Ayilyam, 30/5.6", B.Com., DCA, Doing II Year MBA, employed in ONYX/9500 seeks graduate employed girl. Vadama, Brahacharanam apply. Send horoscope to C.S. Satchidanandan, D/2, Appollo Bijou, 154 Baracka Road, Kilpauk, Chennai - 600 010. Tel : 2642 3131/22480642.

❊ வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், புனர்வசு-1, 42, பட்டதாரி, டி.வி.எஸ். கம்பெனி திருச்சி, 10,000/- பட்டதாரி/இணையான படிப்பு வேலைக்குச் செல்ல விருப்பம் இல்லாத வடகலை/தென்கலை ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். K.T.Chellappa, No. 3, N. Srinivasachari Road, Srirangam, Trichy - 620 006. Ph : 0431-2435734.

❊ ஐயர், வடமாள், வாதுலம், மூலம் -2, 29/5.5" எம்.ஏ., 7500, இடைநிலை (அரசு) ஆசிரியருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. எஸ். சீனுவாச ஐயர், நெ. 1, பஜார் வீதி, கருங்குழி (போஸ்ட்) மதுராந்தகம் தாலுகா, காஞ்சி மாவட்டம் - 603 303.

❊ Iyer, Vadamal, Kowsika, Chithirai, B.Sc., 34/168/ 10,000 self employed (Investment Consultant) having Own Flat. Seeks graduate girl. Contact :V. Sulochana, GC - 'TUSHAR' 67-C, Ranga Colony, Rajakilpakkam, Chennai - 73.

❊ தென்கலை, பரணி, 31, சேல்ஸ் மேனேஜர், டெல்லி, Rs. 10,000, D.E.E. (BBA) வடகலை சம்மதம். குணமுள்ள மணமகள் தேவை. S. Kannan, 246 D, Pocket I, Mayur Vihar ph I, Delhi - 91. Ph : Cell:098113-48113, 011-31081578

❖ Iyer, Vadama, Athreya, Pooratathi, B.Com., 1967/170/5300 Typist, Highcourt, Chennai seeks suitable bride. K.V. Ganesan, B-7/1 TNGRH Quarters, Opp. Radial Houses, Anna Nagar West Extension, Tirumangalam, Chennai - 600 101.

❖ ஐயர், வடமாள், 33/181cm, MA, CBCID பணி, கௌசிகம், ஆயில்யம், உட்பிரிவு சம்மதம், வேலைக்குச் செல்ல தகுந்த படிப்பு. கு. சிவராமன், 30/73, கப்பல் போலு தெரு, சென்னை - 600 021. தொ.பே. 25974272.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ, ரோகிணி, 28, 6.2", +2, சுயதொழில், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு தகுந்த இதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண் தேவை. எஸ்.கே. கல்யாணன், 61, தேவராஜ் மஹால், கடைவீதி, கோபி - 638 452. ஃபோன் : 225639 (04285).

❖ Vadamal Iyer, Mouthgalyam, Uthradam, (Ravi Dasa), 35, 167cm, Fair, Central Service, Legal Divorcee needs suitable bride, Simple marriage. Send horoscope to A.P. Raman, 'Mookambika' TC 20/3130. D.B. Street, Karamana, Trivandrum - 695 002. 0471-2343238.

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Srivathsa, Krithigai, 1960/158/7000 B.A., Senior Clerk, Transport Corporation, fair, well built boy seeks suitable employed girl. Rajalakshmi, A 4, Paras Apts., Shanthi Colony, Jeevarathnam Nagar, Chennai - 600 020.

❖ வடமாள், மௌங்கல்யம், திருவோணம், 29/168 D.M.E., (BCA) Network Engineer M.N.C. சென்னை பையனுக்கு, பட்டதாரியான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். P.B. வெங்கடேஸ்வரன், 18, சத்தியநாராயணன் தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053. ஃபோன் : 26571316.

❖ Iyer, Bharadwajam, Vadamal, Pooradam, 28.3.73, 5.6", B.Com., Postal Asst. wants graduate bride. Contact : 0836 2361685 Mr. Ashok, 1135/B Railway Quarters, Vinobha Nagar, Hubli - 20.

❖ ஐயர், வடமாள், அவிட்டம், 37, 5.6 அடி, அரசு நிரந்தரப் பணி (இசை ஆசிரியர்) நிறைய சம்பளம், பார்வைக் குறையுடையவருக்கு பரந்த மனமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம், எளிய திருமணம் போதுமானது. அணுகவும். ஏ.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி. நெ. 13/3, பழைய ரொட்டிக் காரத் தெரு, இராணிப்பேட்டை, வேலூர் மாவட்டம் - 632 401. ஃபோன் : 273877, 270538.

❖ Iyer, Brahacharanam, Muthkala, Chitrai-1, 27/5.7"/MCA, Software Engineer, Infosys, Bangalore, seeks Vadamal, Brahacharanam girl, Stars Moolam, Ayilyam Excuse. P. Subramanian, 006, Manish Residency, 28th Main, Puttanahalli Main Road, J.P. Nagar 6th phase, Bangalore - 560 078.

❖ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி-3, 26/5.11/எம்.எஸ். கலிபோர்னியாவில் என்ஜினியராக பணிபுரியும், நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள பையனுக்கு அமெரிக்காவில் படித்துக் கொண்டிருக்கும்/பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சுத்த ஜாதகம். பொருந்தும் நட்சத்திரங்கள் கிருத்திகை & உத்திரம் 1ம் பாதம், பூசம் & அனுஷம் 4ம் பாதம், பூரம், கேட்டை, ரோகிணி, திருவோணம், மிருகசீரிஷம், பரணி, ரேவதி. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஏ.எஸ். குமார், 2, T.M.K. வாரியார் அவென்யூ, கீழ்கட்டளை, சென்னை - 600 117. ஃபோன் : 22473606.

❖ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Hastham, 35/5'5", B.Sc., AMIE, CNC Service Partnership firm monthly Income Rs. 18,000/- seeks suitable girl. Employment not must. Subsect acceptable. K. Sankaran, No. 18(Old 33) Voltas Colony IVth Street, Nanganallur, Chennai - 61. Ph : 2224 0524.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், உத்திரம் 28/5.6" சாஸ்திரிகள், சிவமடம் அலஹாபாத், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- தகுந்த எழுதப் படிக்கத் தெரிந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். K. Sankaran, New No. 18 (Old 33) Voltas Colony IVth Street, Nanganallur, Chennai - 61. Ph : 22240524

❖ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, உத்திரம், 29/5.11/+2 தனியார் கம்பெனி, ரூ. 6000/- பையனுக்குத் தகுந்த மணப்பெண் தேவை. V. Srinivasan, Kozhipakkam Mariamman Koil, Khilkhavarapattu - 607 114.

❖ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி, 35/5.6/எம்.காம்., 14,000/- சென்னை தனியார், சீனியர் எக்ஸிகியூடிவ், சொந்த வீடு, சென்னை. உட்பிரிவு சம்மதம். டிகிரி படித்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. (29 வயதுக்குள்) ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி, விரிவாக்கம் மனை எண் 7, ஸ்ரீராம் நகர், திருவையாறு - 613 204.

❖ Iyer, Vadamal, Haritha, Punarpoosam II, 33/167, +2, Accounts Clerk, Private, Madurai, Rs. 3500/- pm seeks employed/unemployed girl. Subsects no bar. S.V. Ramasubramanian, 36, Perumal Koil Street, Madurai - 625 001. Ph : (0452) 2338879.

மணமகன் தேவை

❖ Telugu Brahmin, Velnadu, Koundinya, Punarvasu, 27/165/B.Sc., (Comp.) employed in Hyderabad as Software Engineer. Subsects no bar. Tamil Brahmins are also welcome to apply phone (040) 55223997. Box No. 28199

❖ தெலுங்கு பிராமணர், முலகநாடு, பாரத்வாஜம், அனுஷம், 24, 157 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., படித்த நல்ல அழகுள்ள பெண்ணுக்கு கண்களில் சிறு குறை இருப்பதால் அவளை அனுசரித்துப் போகும் நல்ல குணமுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக இருந்தாலும் சம்மதம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.பெட்டி எண் : 28201

❖ Iyer, Vadama, Bharadwaj, Aswini, age 28, DOB 23.09.1975, fair, 5'3", MCA, Software Engineer in one of the Leading Company, wanted any Brahmin Boys, M.Sc., Computer Science MCA, BE, MBA, B.Tech both India Abroad. Phone : 2431079 Box No. 28202

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Ayilyam, Oct 80/165/MBA employed in Private firm seeks suitable bridegroom. Subsect no bar. Phone : 26370427 (Contact after 3 pm) Box No. 28203

⁜ Iyer, Bharatwajam, Vathimal, Kettai, fair, 30, 5.4", B.Com., Diploma Business Admn, Computer Proficiency, employed, born & brought up at Delhi. Seeks suitable well employed boy. Contact 044-52021375 Box No. 28204

⁜ Alliance invited for a Pretty, tall, fair, slim, god-fearing, home-loving Kerala Iyer, Vadama Girl. Kaushikam, Bharani, 32/165, B.Com., Diplomas in Computer Applications, completed successfully a course in Medical Transcription. Well-versed in Bharatanatyam, Innocent Legal divorcee after a Short-lived very unhappy married life, from Iyer Professionals. India/Abroad, unencumbered, below 38 with clean habits and good family background. Box No. 28205

⁜ Wanted Post-graduate or Engineer, well employed Iyer bridegroom, age 31 or below for Iyer girl, Brahacharanam, Sankrithi Gothram, Mrigasira, 25, 5.3", M.A, Good-looking, fair, send details with horoscope to Box No. 28206

⁜ Hindu, Devendrakulathan 39/150/BE good-looking girl working in Govt. seeks Engineers. Caste no bar. Send Bio-data and horoscope to Box No. 28207

⁜ Hindu, Devendrakulathan, 31/152/BE Good-looking girl working in State Govt. seeks Engineers. Caste no bar. Reply with Bio-data and horoscope to Box No. 28208

⁜ Iyer, Vadamal, Naidruvakashyaba, Tiruvonam, 23/5.3", B.Sc., (Computer Science) fair, good-looking girl seeks Vadamal Groom well qualified decently employed at Bangalore. Clean habits below 30. Box No. 28209

⁜ Saiva Vellala Pillai, Punarpoosam, 25/163 ME, fair, good-looking ISRO Engineer seeks vegetarian, well settled Professional groom same community/Subsects Reply with HB. Phone : 04652 265 385 Box No. 28210

⁜ Tanjore Iyer, Vadama, girl, Srivatsam, Ayilyam, Oct 1980, 168cm, Medium fair complexion, B.E. (CSE), working in Reputed Software Company, seeks professional below 30 years Boy. Chennai/Bangalore employed. Send horoscope and Bio-data to Box No. 28211 Ph : 044-2472 1225

⁜ Veerasaiva girl, 23/152/M.Sc., (CS) Astham, Chevvai in 8th place, seeks Professionaly qualified grooms upto 30. Subsects acceptable. Reply with horoscope, Bio-data to Box No. 28212

⁜ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Pooradam, 28/150, M.Com., DISM seeks suitable bridegroom upto 33. Reply with horoscope to Box No. 28213

⁜ Tamil Iyer, Athreya, Vathima 24/165cm MCA girl employed in Bangalore seeks well qualified PG Software Engineer employed in Bangalore. Subsect no bar. Contact with horoscope. Box No. 28214

⁜ Alliance for Srivaishnava girl, 35, M.Com., Teacher from any Brahmin well to do unmarried, good-looking groom settled in North or Western Region. Box No. 28215

⁜ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pooram, Simha Rasi, 24.12.1975, 5 feet, 4 inches, B.Sc., GNIIT (MCA) working in a Software Company seeks well qualified/well employed groom. Phone Nos. 080-5484678, 080-5486697, 044-24892125 Box No. 28216

⁜ Iyer, Vadamal, Kousikam, Swathi 22, BBM, MFM, GNIIT, 5.5", slim, quiet. seeks bridegroom with clean habits from decent family, well employed preferably Chennai. Father Company Manager. Contact : 24795852, 98404 13013. Box No. 28217

⁜ தஞ்சாவூர், கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை, ரேவதி, M.Com., I.C.W.A. M.B.A., 32/151/21,000, பொதுத் துறையில் Senior Accounts Officer ஆக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, சமமான படிப்பும் நல்ல பணியிலும் (அரசு/பொதுத் துறை/எம்.என்.சி.) உள்ள மணமகன் தேவை. சைவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 28218

⁜ Iyer, Vadama, Kousikam, Poosam, 27/165/B.E. (ECE) employed MNC Project Leader presently on Project in US seeks well settled Iyer/Iyengar Boy. Contact with horoscope 24811997 Box No. 28219

⁜ USA based tall, handsome, well educated (Ph.D. Preferable) Boy for Vadama, Athreya, Swathi girl in USA Nov. 72/168/Ph.D, Box No. 28220 email:authoor@yahoo.com.

⁜ Tirunelvelli, Saiva Pillai girl MA 35/151 fair, looking seeks suitable professionals & Business man India/abroad. Sub caste no bar. Strictly vegetarians preffered. Widowers/divorcees, please Excuse. Box No. 28221

⁜ Tamil, SC Medical patent law graduate, 29, 170cms, educated & settled in US with parents seeks alliance preferably from US settled bridegroom. Reply with horoscope to Box No. 28222

⁜ Iyer, Vadama, Visakam-I, Bharathwajam, 20.11.1976, M.Com., well employed, 5.4", fair girl no support from father seeks boy upto 33, well qualified, well employed, clean habits from same sect, preferably Chennai based. Simple and early marriage. Box No. 28223

⁜ Tamil Iyer, Vadama, Vadhoolam, Moolam-1, 28/5.7" M.A. Corp. fair, widow (Short lived marriage for nine months) no encumbrance seeks Brahmin Boys around 38. Widower/Divorcee well settled without encumbrance accptable. Subsect no bar. Phone : 044-4351466 Box No. 28224

⁜ Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Swathi 29/5.2", fair, slim, good-looking M.Sc., (Maths). DCM. employed in Bangalore seeks well qualified employed groom Vadama or Brahacharanam below 34 years. Ph :080-6590592. Box No. 28225

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், அவிட்டம், 24 வயது, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, நல்ல நிரந்தர வேலையிலிருக்கும், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 31 வயதுக்குள் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 28226

⁜ Thondamandala Saiva Mudaliar girl, Star Chithirai, age 25, Height 5.6", MCA, Final seeks equivalent educated employed boy. Box No. 28227

⁜ Iyer, Vathima, Haritha, Ayilyam-2, 1983, 5.4", slim, fair, good-looking, M.Com., Bank employed, seeks well qualified, well settled, good-looking Boy, Born after 1974, Subsect no bar. Phone : 044-22237069. Box No. 28228

⁜ Tamil Iyer girl, good-looking, Vadamal, Athreyam, Maham, 25, 169cm, B.E., M.S., (USA) Comp. Science employed Newyork seeks professionally well qualified

suitable/clean habits, groom below 30. working in New York or nearby. Reply with horoscope, Bio-data. 044-23762157. Box No. 28229

❋ Iyer, Brahacharanam, Koundanyam, Mirugasirisam-4, 22/164 cm, B.E., Sevvai Dosham, fair girl, from well placed cultured family seeks professionally qualified well employed groom. India/abroad. Subsect no bar. Phone : 2495 2444. Box No. 28230

❋ Alliances invited from Tamil Brahmin Iyers for 28/160cm, Chitirai-I, Vathulam, M.S. (U.S.A.) girl from professionally highly qualified Boys 30-33 in USA/India. Respond with details. e:mail : jaykay1954@hotmail.com. Box No. 28231

❋ Sozhia Vellalar, 25/153 MBBS, Studying D.C.H., fair, good-looking, kind, loving, caring, homely, god fearing seeks Bride groom from same cast/Mudaliar, Post-graduate (MS, MD), broadminded, understanding, caring and loving. Send horoscope to Box No. 28232

❋ Alliance invited for Iyer girl, Brahacharanam, Lohita Gothram, Moolam, 5.1 feet, fair and slim, B.Com., 21 years. Contact Telephone (Jaipur) 0141-2781813. Box No. 28233

❋ சைவப் பிள்ளை, புனர்பூசம், கடகம், 25/5.5" (எம்.சி.ஏ.) மெடிகல் டிரான்ஸ்கிருப்ஷனிஸ்ட், பெங்களூர், நிரந்தரப் பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு சைவப் பிள்ளை, பியூர் வெஜிடேரியன் மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 044-22473846. பெட்டி எண் : 28234

❋ Iyer, Srivatsam, Mirgaseersham, Vadamal, 1974, 165cm, good-looking, B.E, C/S, GNIIT, well positioned in USA (Dallas) since 1998 seeks handsome and professionally qualified B.E./MBA/CA/ICWA Tamil Iyer, Iyengar Boys well employed US/India aged between 30 and 34 with good family background. Send Biodata horoscope to Box No. 28235

❋ Iyer girl, Vathima, Tharakayana Gothram, Uthiram very fair, 30 employed Officer Nationalised Bank seeks suitable alliance from the same sect. Box No. 28236

❋ Palaghat Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthiram 1977, 167, B.E., (MBA), employed wanted professionally qualified, well settled groom. Box No. 28237

❋ Iyer, Vadamal, Koundinya, Poosam-4, (Mars 7th house) 25/160 good-looking slim, fair girl, B.E. (ECE) doing M.S. (IT), Software Engineer, Bangalore seeks well settled groom. Phone (044) 2471 8988 Box No. 28238

❋ தஞ்சாவூர், வன்னியர்குல க்ஷத்திரியர், 34/5.3 BA, BPED., ஆசிரியை, அரசுப் பணி, சிவந்த நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு அரசுப் பணியிலுள்ள ஆசிரியர்/வேறு அரசு பணியிலுள்ள வன்னியர் மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 04362-228161. பெட்டி எண் : 28239

❋ Iyer, Brahacharanam, Moudhkalyam, Pooram 1st padam, BSNL, employed fair girl 23 years, 5.1", doing B.Com., seeks well employed graduate groom Chennai based Palghat below 28 years. Contact Phone : 22770468/22770360 Box No. 28240

❋ Iyer, Vadama, Kousigam, Bharani, 5.5", 23, B.Com., MS (IT), Fair, slim, good-looking employed in Reputed Financial Company, seeks well employed professionally qualified/post-graduate grooms from decent family. Subsect no bar. Send horoscope/Bio-data. Phone : 044-2474 4385 Box No. 28241

❋ Horoscope invited for Brahmin Gurukkal girl 25/155, M.Com., Ayilyam, Kousigam, employed in a Private concern. Well employed Boys may apply with Biodata. Contact : 2495 4354 - 044. Box No. 28242

❋ தென்கலை ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், வயது 34, அரசுப் பள்ளி ஆசிரியை, குழந்தைப்பேறு எதிர் பார்க்காத பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 28243

❋ Iyer, Vadamal, Koundanya Gothram, Visakam 4th padam, 23/160cm, Post-graduate in Master of Financial Management, fair, good-looking girl seeks professional well-employed groom. Vadamal only. Phone : 04344-275 964. Box No. 28244

❋ Iyer, Ashtasahasram, Kabi Gothram, Ayilyam, Sep. 80, B.E., Software Engineer, MNC, Chennai Chevvai in Eighth place girl seeks professionally qualified (BE/MBA/MCA) groom. Subsect no bar. Box No. 28245

❋ Madhwa Kannada, Badaganadu, Viswamitra Gothra, Purattadhi-I, 24/5.6" BDS (Dental Surgeon) girl seeks professionally qualified Kannada Madhwa Boy. Phone : 04342 - 280408 Horoscope, Bio-data to Box No. 28246

❋ Well-settled, understanding, Iyengar/Iyer grooms between 36-40 for innocent legal divorcee, Vadagalai Iyengar, Srivatsa, Aswini, fair, 33/5.4", with girl 9 years, B.Com., employed in a Bank-Mumbai, talented Carnatic Music. email:sriramn2@rediffmail.com. Box No. 28247

❋ Iyer, Brahacharanam, Kashyaba, Pooram, fair, 27/5.4"/M.Com., ICWA (stage IV) Computer Literate girl seeks PG/Professionally qualified boy. Contact Ph : 22471412 (044) Box No. 28248

❋ தஞ்சை, சைவப் பிள்ளை, 24, 160செ.மீ., மகம், எம்.சி.ஏ., fair and good-looking உடைய மண மகளுக்கு, 30 வயதிற்குட்பட்ட BE, MCA, MBA, M.Tech., படித்து வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. 080-3408583 A. Kandasami, No. 41, GKW Layout, Vijaya Nagar, Bangalore - 560 040.

❋ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Moolam, 2nd Chevvai 7thplace, 1981, 164 cm, M.A. II Year, Computer, seeks qualified, decently employed groom. P. Rajan, T.C. 28/1714, Pazhavangadi, Fort, Trivandrum, Kerala - 695 023. Phone : 0471-2478891.

❋ Nellai Saiva Pillai, Karthigai, 30/158 B.Com., CA (final) Private 10,000 seeks alliance from Saiva Pillai well qualified well employed, send Bio-data horoscope K. Meenakshi Sundaram, 11 4th Cross, Brindavan, Pondicherry - 605 013.

❋ ஐயர், சோழியாள், காலாவாயன கோத்திரம், 20 வயது, பிகாம்., ரோகிணி, நன்கு படித்து நல்ல பணியிலுள்ள பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆர். முத்துகிருஷ்ணன், 15, கபூர் லே அவுட், இந்திரா நகர், செல்வபுரம், கோவை - 641 026. தொலைபேசி - 95-422-2343536.

❋ Sairam Intercaste, parentage, Mother Brahmin, BE, 26/167 employed girl seeks vegetarian,

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. *- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097*

professionally qualified groom. Horoscope, photo must. Brahmins/Sai devotees/Intercastes preferred. Jyothi, 212, 12th Avenue, DAE Township, Kalpakkam - 603 102.

⁜ தந்தை செங்குந்த முதலியார், தாயார் கவுண்டர், நல்ல நிறம், 25/148செ.மீ., M.Sc., PGDCA, படித்த பெண்ணிற்கு பி.ஈ., எம்.பி.ஏ. படித்த தகுந்த பணியிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. தொலைபேசி எண் : 079-2772246 சென்னை/வட இந்தியாவோ அல்லது வெளிநாட்டிலோ பணியிலுள்ள வரன் தேவை. M. Subramanian, 23/182 G.H.B., Khokhra Amraiwadi (post), Ahmedabad - 380 026.

⁜ Iyer, Vadamal, Vishwamitram, Pooram, 23.01.81, 5.3", M.Sc., Micro, Lecturer, seeks well employed and professionally qualified boy age difference upto 5 years (28 years). K. Chandrasekaren, 118/84, E.V.R. Nagar, Trichy - 5. Cell No. 98433 24190.

⁜ Marriage proposals are invited for a Vadamal Sirvastha September 1973 Born, Maham Natshatra Iyer girl. The girl is well employed in a MNC in Singapore. Interested families are requested to send their groom's horoscope & Bio-data toP.O. Box No. 220, Pondicherry - 1, India.

⁜ Vadagalai, Srivatsam, Swathi, March 1967/5', M.B.B.S., DCH, Asst, Civil Surgeon, T.N. Govt. Service, Near Chennai, seeks professionally qualified employed Boys from Doctor, Engineer, Auditor, Other highly qualified professionals. Thenkalai acceptable. Mr. R. Srinivasan, D 37, 17th Cross Street, Hindu Colony, Nanganallur, Chennai - 61. Ph : 22325284.

⁜ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஸ்வாதி, வயது 25, எம்.சி.ஏ., தனியார் பொறியியல் கல்லூரி விரிவுரையாளர், ஒரே பெண், சிவப்பு, பி.ஜி. படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜா. ரமணி, 247, ராதாகிருஷ்ணன் தெரு, கிழக்கு சீனிவாசபுரம், மயிலாடுதுறை - 609 001. போன் : 252241

⁜ இந்து யாதவா, சதயம், 5.6"/33/எம்.ஏ., பி.எட்., சிவப்பு, ஆசிரியைக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. டி.ராதா கிருஷ்ணன், 219, சுந்தரம் தெரு, ஞானமூர்த்தி நகர், அம்பத்தூர், சென்னை - 53.

⁜ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Pooradam 27/5.3"/Rs. 7500 (MA) (Socialogy) Music Teacher, permanent Management (Government aided) school near Pudukkottai. Subsect no bar. Contact : C. Krishnamoorthy, 3, Annai Nagar, NGGO Colony Extension, Pudukkottai. Ph : 954322 - 267047.

⁜ Iyer, Vadamal, Athreya, Swathi, 23, B.Com., fair, seeks qualified employed groom. Contact : T.V. Rajamani, 51, Thaluviya Mahadevar Koil Gramam, Vadachery, Nagercoil. 04652/275103.

⁜ Iyer Vathimal, Tharakayana, Moolam-4, 23/5.2", B.Com., slim girl, employed in Delhi seeks groom. Contact : R. Viswanathan, A-2/115-A, Kesavapuram, New Delhi - 110 035. Ph : 011-27199125

⁜ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Uthiram, 23/160 B.Com., working Bangalore 18,000/- Carrier Oriented seeks Groom well qualified employed in India and abroad. Contact : Mahadevan, 20, Karadkar Nagar, Vadgaonsheri, Pune - 411 014. 020-7031339.

⁜ Iyer, Brahacharanam, Kausika Gothram, Twin sisters, Visakam 3rd pada, 23.10.1979 MBA, Height: 5.2", working in Private Company, New Delhi. Contact : S. Chandramouli, SE-2, NTPC Colony, Unchahar, Raebareli (UP)-229406, email:schandramouli@unchahar.ntpc.co.in Phone no. 05314-291028.

⁜ Vaniya Chettiar, 28/160/BE/10,000 pm, Soft spoken well behaved girl, seeks professionally qualified, well employed men within 35 years. Contact : Swarnam # 39, 1A Main - 3A Cross, Gururaja Layout, Doddanekundhi, Marathahalli, Bangalore - 560 037.

⁜ United States Bay area employed B.E. Software Engineer, 29/160 Kettai Iyer requires equally compatiable groom upto 33 years. Apply with photo. Mrs. Kalyani Raman, 9, Teachers Colony, Royapettah, Chennai - 14. Ph : 28473608.

⁜ Iyer, Vadama, Kausikam, Hastham, 24/160 cm, fair, good-looking, M.A. (Sociology), seeks professionally qualified well settled Iyer groom with clean habits below 30. Contact with horoscope and bio-data (0657-2300681) C.V.K. Murthy, 37/L5, Road No. 5, Farm Area, Kadma, Jamshedpur - 831 005.

⁜ Telugu Brahmin, Mulaganadu, Kousikam, Krithigai, Mesham, Fair, 25/156 M.Sc., M.Phil (Computer) Lecturer, Private College, Seeks qualified, well settled, well employed groom. K.S. Guru Subramanian, 21, K.V.B. Nagar, Karur - 639 002. Phone : 238983

⁜ Gowthamam, Brahacharanam, Thiruvonam, 27/160 Double Post Graduate, Good-looking, very fair girl, seeks well qualified, well employed boy with equal status, Immediate marriage, Father is well placed. T.V. Gopal, Flat 1 C, Renga Manor, No. 5, Seventh Cross Street, Sasthiri Nagar, Chennai - 600 020.

மணமகன் மணமகள் தேவை

⁜ Smartha Desistha, Marathi, Vasishta, 34/5.5/20,000 BE(M) Consultant Engineer, Reliance Engg, Haryana seeks graduate girl. 2) Sister November 72, Bharani B.Sc., PGD/5.2/domestically well trained Mutual/Separate alliance invited. Box No. 30900

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka

மங்கையர் மலர்



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் -II

மிருதுளா இன்று ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கிறாள். பிறந்ததிலிருந்து அவளுடைய போராட்டங்கள் ஆரம்பம். கண்களின் கருவிழி நிலைக்காமல் தொடர்ந்து சுழன்று கொண்டும் அலைந்துக் கொண்டும் இருக்கும். சூரியனையும் கண் சிமிட்டாமல் பார்ப்பாள். கண்களைப் பரிசோதிக்கப் போய் இரண்டு கண்களிலும் புறை என்றறிந்து பதினைந்து நாட்கள் இடைவெளியில் ஆபரேஷன் செய்யப் பட்ட போதும் சரி அதன் பின் பார்வை மிகக் குறைவாக இருப்பதால், தடிமனான, கனமான கண்ணாடி களைக் கட்டிக் கொண்டு சுமந்த போதும் சரி, அழுததோ அடம் பிடித்ததோ இல்லை.

மூன்றாம் வகுப்பில்தான் அவள் எழுத்தைக் கண்டு படிக்கப் பழகி னாள். ஒன்பது வயதில் வருடாந்திர உடற்பரிசோதனை பள்ளியில் நடை பெற்ற போது, இதயத்தில் துளை உண்டு என்றும் பத்தாம் வயதிற்குள் சரிப்படுத்தாவிடில் பிற்காலத்தில் சிரமங்கள் வரும் என்றும் எச்சரிக்கை. ஓபன் ஹார்ட் சர்ஜரி சென்னையில் நடந்தது. ஒரு வார சிகிச்சையை தன் மனோதைரியத்தால் நான்கே நாட் களில் தன்னைச் சுதாரித்துக் கொண் டாள், டாக்டர்களே வியக்கும் வண்ணம்.

இதற்கிடையே பற்கள் காலதாமத மாகவும், ஈறுகளில் பல இடங்களில் முளைத்ததாலும், பற்களைச் சீர்ப் படுத்தும் முயற்சியில் இந்த வயதில் முன் பற்கள் நீக்கப்பட்டும், கம்பி களாலும், வயர்களாலும் முடக்கப் பட்டு, பேசும் பொழுதும் சிரிக்கும் பொழுதும் விகாரப்படுத்துகிறது. ஆயினும் இதைக் கொஞ்சமும் பெரிதுபடுத்தாமல், மாணவர், மாணவிகளிடம் சகஜமாகப் பழகு கிறாள். விமர்சனங்கள் இவளைப் பாதித்ததில்லை.



நம்பிக்கைக்கு இன்னுமொரு பெயர் மிருதுளா!



பாசிப் பருப்பு அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

பாசிப் பருப்பு - 1 கப்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
கோவா - ½ கப்,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,
பால் - ½ லிட்டர்,
முந்திரி - 4

செய்முறை :

பாசிப் பருப்பை நன்கு வறுத்து ஊறவைக்கவும். பிறகு அதை பாலை விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரையைப் பாகு வைத்து அரைத்த விழுது போட்டுக் கிளறவும். அதில் கோவா, சிறிது நெய் விட்டுக் கிளறவும். நன்றாகக் கிளறி ஒட்டாமல் வரும் போது நெய் தடவிய தடில் கொட்டவும். மேலே முந்திரிப் பருப்பை நறுக்கித் தூவவும்.

வெங்காய ராகி பக்கோடா

சிறிய வெங்காயம் - ¼ கிலோ,
பச்சை மிளகாய் - 5,
கருவேப்பிலை சிறிது.

இவற்றை நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், வெங்காயம், கருவேப்பிலை இவற்றை வதக்கவும். பிறகு அதை ராகி மாவில் (¼ கிலோ) கலந்து உப்பு சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் காயவைத்து அதில் கொஞ்சமாக மாவை எடுத்து சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்க அருமையான கரகரவென்ற ராகி பக்கோடா கிடைக்கும்.

- சாந்தி சங்கர்.

வலது கையில் மணிக் கட்டைத் தாண்டி திருப்ப இயலாத வேறு ஒரு சங்கடம். சாப்பிடும் போது வித்தியாசமாகச் சாப்பிடுவாள். பள்ளியில் மதியச் சாப்பாடு சாப்பிடும் போது, "தனியாகப் போய்ச் சாப்பிடேன்" என்று நேரடியாகக் கூறவும் செய்திருக்கிறார்கள். முதலில் மனதுக்குள் ரொம்பவும் நொறுங்கிப் போனாள். இரண்டொரு நாட்கள் தான், பிறகு வகுப்பறையிலேயே ஆசிரியரது அனுமதியோடு தனியாகச் சாப்பிட்டாள். சில மாதங்களுக்குப் பின் பழையபடி வேறு சிநேகிதிகளுடன் சாப்பிடப் போய் விட்டாள்.

'சோடா புட்டிக் கண்ணாடி' என்று சிறு வயதிலேயே கிண்டல் செய்த போதும் சரி, கோவில்களில் பலர் முன்னிலையில் விபூதி குங்குமத்தை "இடது கையில் வாங்காதே. வலது கையை காட்டேன்'' என்று அர்ச்சகர்கள் அதட்டிய போதும் சரி, மனதிற்குள் அவள் பட்ட வேதனைகள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. எங்களிடம் பகிர்ந்து கொண்டு தன்னை சமாளித்துக் கொள்வாள். போர்டில் எழுதுவது சிக்கலாகவே தெரியும். அருகில் உள்ள சக மாணவியிடம் கேட்டும், நோட் புத்தகத்தைக் கெஞ்சிக் கேட்டும் வாங்கி எழுதிக் கொள்வாள்.

ஆனால் இவையெல்லாம் அவளது தனிப்பட்ட சிரமங்கள். நட்பு வட்டத்தில் அவளை எல்லோருக்கும் பிடிக்கும். சகஜமாக மிகவும் ரசித்துப் பேசுவாள். வீணை வெகு அழகாக, எந்த நோட்ஸ் புத்தகத்தையும் பார்க்காமல் வாசிப்பாள். டெஸ்ட் பேப்பர் எடுத்துக் கொண்டு போகும் போது கூடுதலாக எடுத்துக் கொண்டு போவாள், மறந்து வரும் தோழிகளுக்குத் தர, அதே போல் பேனாக்களும், கலர் பென்சில்களும்.

இவளைப் பார்க்கும் போது, எவருக்குமே இத்தனை போராட்டங்களைத் தாண்டி வந்தவளா என ஆச்சரியமாகவே பார்க்கத் தோன்றும். இவளை எப்படிச் சரிப்படுத்துவோம் என்கிற எங்கள் ஆழ்ந்த பயத்தை இவள்தான் நீக்குகிறாள் இன்றும்.

- மது - விஷ்வேஷ்வர்

டீ.வி. பார்க்கவும், தூங்கவும், ஏதோ கொஞ்சம் நண்பர்களைப் பார்ப்பதுவுமாக ஆகிப் போனது இன்றைய தீபாவளி. ஆனால் மிகப் புனிதமான

தைலே லக்ஷ்மி ஜலே கங்கா

தீபாவளி புண்ய தினத்தில் தான் திருமகளைத் திருமால் திருமணம் புரிந்து கொண்டதாக விஷ்ணு புராணம் கூறுகிறது. இதனால் தீபாவளியை ''லக்ஷ்மீ பரிணய தினம்'' என்றே அழைப்பதுண்டு.

இப்படி விவாஹ கோலத்தில் இருந்த லக்ஷ்மீநாராயணனைத் தேவர்கள் ஒவ்வொருவராக நமஸ்கரித்தனர். அப்போது யமதர்மனும் பணிந்து வணங்கினான். உடனே தேவி யமனிடம்,

"இன்றைய தினம் பண்டிகையை முறைப்படி கடைப்பிடிப்பவர்களது வீட்டில் நீ என் உத்தரவு இன்றி உயிர்களைக் கவர்ந்து செல்லக் கூடாது" என்று உத்தரவு பிறப்பித்தாள்.

தர்மராஜனும் ஸ்ரீதேவியின் ஆணைப்படியே நடப்பதாக வாக்கு அளித்தான். இதனால் மகிழ்ந்த அலைமகள் யமனிடம், ''இன்று உன்னையும் மனிதர்கள் ஆசாரத்துடன் சோபனாக்ஷதைகளால் பதினான்கு தர்ப்பணங்கள் செய்து திருப்தி செய்விக்கட்டும்'' என்று வரம் அளித்தாள். இதுவே யமதர்ப்பணமாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

தவிர தீபாவளியன்று நரகாசுரனை பகவான் வதம் செய்யச் சென்ற போது அரக்கர்கள் லக்ஷ்மீ தேவியைக் கவர்ந்து செல்ல முயற்சித்தனர். உடனே திருமகள் சூக்ஷ்ம ரூபம் தரித்து எண்ணெயினால் எரிந்து கொண்டு இருந்த தீபத்தில் மறைந்து விட்டாள். நரகாசுரனை வதைத்துத் திரும்பிய பகவான் அரக்கர்களைக் கொன்று தேவியை மீட்டார் என்று விஷ்ணுபுராணம் கூறுகிறது. இதனால் தான் அன்று தீபத்தையும் தைலத்தையும் லக்ஷ்மீ ஸ்வரூபமாகக் கொண்டாடுகிறோம். தீப பூஜையும் வட இந்தியாவில் செய்யப்படுகிறது.

தீபாவளிப் பண்டிகையைக் கடைப்பிடிப்பதற்கும் விதிமுறைகள் சாஸ்திரங்களில் கூறப்படுகின்றன. ஐப்பசி மாதம் தேய்பிறையில் அமா

அந்த நாளில் விரதம் முறையாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டால் எத்தனை நன்மைகள் கிடைக்கும் தெரியுமா?



மூன்று தரம் சுற்றிப் பிறாது காலடி படாத இடத்தில் அந்தச் செடியினை வீசி எறிந்து விட வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் நமக்கு ஆத்ம ரக்ஷையும், ஐச்வர்யமும் ஏற்படுவதாக சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், ஒரு சமயம் வேத புருஷனான பிரும்ம தேவனிடம் இருந்து அரக்கர்கள் வேதத்தைத் திருடிச் செல்ல எண்ணினார்கள். உடனே நான்முகன் "அபாமார்க்கம்" என்று அழைக்கப்படும் நாயுருவிச் செடிகளாக மாறி தன்னை மறைத்துக் கொண்டார். ஹரி நாராயணன் தோன்றி அரக்கர்களைக் கூடமாக வதம் செய்தார். இந்தப் புண்யதினத்தில்தான் மேற்படி நிகழ்ச்சியும் நடைபெற்றது. வேத புருஷனையே ரட்சித்த காரணத்தால் தான் இந்த நாயுருவிச் செடியை தீபாவளியன்று அதிகாலையில் நாமும் நமது ரட்சையாகப் பயன் படுத்துகிறோம்.

இவ்விதம் ரட்சை செய்து கொண்ட பிறகு தீபம் ஏற்றி, தைலம், வாசனாதி ஆடைகள், ஆபரணங்கள் முதலியவற்றை பகவானுக்குச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். கண்ணனுக்கு புஷ்ப ஹாரங்கள் சார்த்தி நிவேதனம், கற்பூர ஹாரத்தி செய்ய

வாசைக்கு முன் தினமான சதுர்த்தியன்று பின் இரவில் அதிகாலை மூன்று மணியளவில் துயில் எழவேண்டும். தீபாவளிக்கு முன் தினம் இரவே வீடு முழுதும் மெழுகிக் கோலமிட்டு அலங்கரிக்க வேண்டும். அதிகாலையில் எழுந்ததும் சுத்தமான தண்ணீரை எடுத்துக் குடம் அல்லது தவலையில் நிரப்பிச் சந்தன குங்கும அட்சதைகளாலும் புஷ்பத்தாலும் அலங்கரிக்க வேண்டும்.

பிறகு ஆல், அரசு, புரசு, அத்தி, மாவலிங்கம் ஆகிய ஐந்து மரத்தின் பட்டைகளையும் தண்ணீரில் சேர்த்துக் கலந்து வெந்நீர் தயார் செய்ய வேண்டும். வென்னீரைத் தயாரித்த பிறகு தைலஸ்னானத்துக்கு முன்பு வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் நாயுருவிச் செடியினால் தங்களது தலையை

காசியில் தீபாவளியன்று ''தேவி அன்னபூரணியின்'' தங்க விக்கிரகம் ரிசர்வ் வங்கியின் பாதுகாப்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்டு பக்தர்களின் தரிசனத்திற்காக கோவிலில் வைத்து விசேஷ பூஜைகள் நடத்தப்படும். மூன்று தினங்களுக்குப் பிறகு தங்க அன்னபூரணி விக்கிரகம் ரிசர்வ் பாங்க்கிற்கு மீண்டும் பாதுகாப்பாகக் கொண்டு செல்லப்படும்.

- தங்கம்.



வேண்டும். பிறகு தைலஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்ட பிறகு வெந்நீர் கலசத்தை ஒரு பலகையில் வைத்து புஷ்பங்களை ஸமர்ப்பித்து கைகளைக் கூப்பியபடி கீழ்க்கண்ட சுலோகத்தைக் கூற வேண்டும்.

'விஷ்ணோ: பாத ப்ரஸூதாஸி
வைஷ்ணவீ விஷ்ணு தேவதா
த்ராஹி நஸ்த்வேனஸஸ் தஸ்மாத்
ஆஜன்ம மரணாந்திகாத்
திஸ்ர : கோட்யோர்த்த கோடீச
தீர்த்தானாம் வாயுரப்ரவீத்
திவி புவ்யந்தரிக்ஷே ச தானிமே
ஸந்து ஜாஹ்னவீ''

இதன் பொருளாவது : 'ஹே மாதா! கங்காதேவி! நீ விஷ்ணுவின் பாதத்தில் தோன்றியதால் வைஷ்ணவியாகவும், விஷ்ணுவை அதி தேவதையாக உடையவளாகவும் இருக்கிறாய். ஜனனம் முதல் மரணம் வரை உள்ள பாவங்களிலிருந்து எங்களைக் காத்தருள வேண்டும். தேவலோகம், பூமி, அந்தரிக்ஷம் ஆகிய எல்லாவற்றிலுமாக மூன்றரைக் கோடி புண்ய தீர்த்தங்கள் உள்ளதாக வாயு பகவான் கூறி உள்ளார். அவை எல்லாம் தங்கள் கருணையால் எனக்காக இங்கு வந்து அருள வேண்டும்' என்பதாம்.

மேற்கண்டவாறு பிரார்த்தித்து ஸ்நானம் செய்த பிறகு புத்தாடைகள், ஆபரணங்கள் பூண்டு ஸந்தி ஜபதபங்கள் முதலியவற்றை முடித்து லக்ஷ்மீ நாராயணனைப் புஷ்பங்களால் அர்ச்சிக்க வேண்டும். பலவகை இனிப்புகள், தின்பண்டங்கள், பழங்கள், தாம்பூலம் முதலியவற்றை நிவேதனம் செய்து கற்பூர ஆரத்தி காட்ட வேண்டும். பகவானையும், பெரியோர்களையும் நமஸ்கரித்து வாணவேடிக்கைகளாலும் தீபங்களாலும் எங்கும் ஒளிரச் செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளை மகிழ்ச்சிப்படுத்த வேண்டும். இத்தீபாவளியை வட இந்தியாவில் மஹாபலி தீபம், நரக சதுர்த்தசி, லக்ஷ்மீ குபேர பூஜை என்று மூன்று தினங்கள் கொண்டாடுகிறார்கள்.

பொதுவாக தர்ம சாஸ்திரத்தில் காலை 8-30 மணிக்கு முன்பு மாலை 5 மணிக்கு மேலும் தைல ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது என்று விதித்து உள்ளது. தைலஸ்நானத்தை அப்யங்க ஸ்னானம் எனறும் மலாபகர்ஷணம் என்றும் அழைப்பதுண்டு.

ஸ்ம்ருதிகளில் ஞாயிற்றுக்கிழமை எண்ணெய் ஸ்னானம் செய்வது மனதிற்குள் வருத்தத்தையும், திங்கட்கிழமை தேஹ காந்தியையும், செவ்வாய்க் கிழமை மரணத்தையும், புதன் கிழமை செல்வத்தையும், வியாழக் கிழமை உடல்நலத்தையும், வெள்ளிக் கிழமை வறுமையையும், சனிக் கிழமை விரும்பியவற்றின் லாபத்தையும் அளிக்கும் என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் பெண்களுக்கு செவ்வாயும், வெள்ளியுமே உகந்ததாகக் கருதப்படுகின்றன.

தைல ஸ்நானத்துக்கு ஷஷ்டி, ஏகாதசி, துவாதசி, சதுர்த்தசி, அஷ்டமி, பிரதமை, பௌர்ணமி, அமாவாசை முதலிய திதிகளும், உத்தரம், கேட்டை, திருவோணம், திருவாதிரை முதலிய நட்சத்திரங்களும் உகந்தது அல்ல என்று தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது. இவ்விதம் விலக்கப்பட்ட திதி, வாரம், நட்சத்திரங்களில் எண்ணெய் நீராட நேரிட்டால் சிறிது நெய்யைக் கலந்து தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஞாயிற்றுக் கிழமை செய்ய நேரிட்டால் எண்ணெயுடன் புஷ்பத்தையும்,

வெள்ளிக் கிழமை செய்தால் கோமியத்தையும், செவ்வாய்க்கிழமை சிறிது மண்ணையும் கலந்து நீராட வேண்டும் என்று பரிகாரமும் கூறுகிறது. வியாழக்கிழமை எண்ணெயுடன் அருகம்புல்லைச் சேர்த்து நீராடுவது நலம் தரும்.

ஆனால் பொதுவாக சதுர்த்தசியில் எண்ணெய் நீராடுவது கூடாது என்பது தீபாவளிக்குப் பொருந்தாது. ஐப்பசி மாதம் தேய்பிறை சதுர்த்தசியில் அமாவாசைக்கு முதல் தினம் விடியற்காலையில் நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு வெந்நீரில் நீராடுவது கட்டாயமாகச் செய்ய வேண்டிய கடமையாகக் கூறப்படுகிறது. இவ்விதம் செய்யாவிட்டால் நரகத்தை அளிக்க வல்ல பாபம் வந்து சேரும் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

தவிர இந்த நரக சதுர்த்தசியன்று உஷத் காலத்தில் சூரியன், சந்திரன், இருவரும் பெரும்பாலும் சுவாதி நட்சத்திரத்தில் ஸஞ்சரிப்பதால் இது மிகவும் புனிதமான தினம் என்றும், இந்த நன்னாளில் எண்ணெய் நீராடல், லக்ஷ்மீ பூஜை, புத்தாடை உடுத்தல் முதலிய சுபகாரியங்களை அவசியம் செய்யும்படியும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இது விஷ்ணு புராணத்தில் கூறப்படுகிறது. எனவே தீபங்களாலும், வாண வேடிக்கைகளாலும் பல தீபங்களை ஏற்றி லக்ஷ்மீ தேவிக்கு விசேஷ நீராஜனம் செய்தால் ஐச்வர்யத்தை நிரம்பப் பெற்று வாழலாம் என்பதை,

'நீராஜிதோ மஹாலக்ஷ்மீ மர்ச்சயன் ச்ரியமச்னுதே
தீபைர் நீராஜிதா யத்ர
தீபாவளிரிதி ஸ்ம்ருதா"

என்ற வரிகள் தெளிவாக்குகின்றன.

மேலும் தீபாவளியில் எண்ணெயில் லக்ஷ்மீ தேவியும், ஜலத்தில் கங்கா தேவியும் வசிக்கிறாள் என்பதை.

"தைலே லக்ஷ்மீர் ஜலேகங்கா
தீபாவலிதினே வஸேத்"

என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இத்தகைய தீபாவளி தினத்தில் ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயணனை வழிபட்டு பண்டிகையை மங்களகரமாக அனுஷ்டித்தால் எல்லா நலமும் பெறுவோம் என்பது திண்ணம்.

"கங்காதீர்த்தே மலின மனஸ :
பாதகம் ஷாலயந்தி"

என்றபடி சிவத்யானத்தில் ஸதா ஈடுபட்ட மனத்தினளும், தாயுமான கங்காதேவியானவள் இத் தீபாவளித் திருநாளில் நம் அனைவரது இல்லங்களிலும் எழுந்தருளி நமது மூவினைகளையும் அழித்துப் பன்னலங்களையும் அருளப் பிரார்த்திப்போமாக.

"கங்காதேவி நமஸ்துப்யம் சிவ சூட விராசிதே
சரண்யே ஸர்வ பூதானாம்
த்ராஹிமாம் சரணாகதம்"

— வள்ளியூர் ஸ்ரீநிவாஸன்



எங்கள் வீட்டில் என் கணவர் எப்பொழுதும் 'காலிங்பெல்லை' இரண்டு முறை அடிப்பார். என் மகன் 3 முறை அடிப்பான்.

உறவினர்கள், தெரிந்தவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்றாலும் இதே போல் 2 முறை மணி அடிப்பதால், அவர்கள் என் கணவர்தான் வந்திருக்கிறார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வார்கள்.

இப்படி வீட்டிலுள்ளவர்கள் அவரவர், காலிங்பெல்லை, ஒரு ஒழுங்குமுறையைக் கடைபிடித்து அடிப்பதால், நம் வீட்டு நபர்கள் வந்திருக்கிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. வேறுவிதமான மணி ஓசை கேட்டால், வேற்று மனிதர்கள் யாரோ வந்திருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் மணி எப்படி அடித்தாலும் கதவைத் திறக்கும் போது ஜாக்கிரதை!

- லலிதா ராமன்.

மேற்கு வங்கத்தில் உள்ள ராஜ்பூர் என்ற இடத்தில் தாஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சாதன் சந்திர தாஸுக்கும், வசந்தகுமாரிக்கும் ஏழு குழந்தைகளில் முதலாவதாக 1916ல் பாபா துலால் பிறந்தார். ஜகன் மாதா தரிசனம் கண்டு ஆசி பெற்று அவள் அருளைப் பெற்ற தெய்வீகக் குழந்தை அது என்பதை யாரும் அறியவில்லை.

பாபாதுலால் இரண்டு வயதில் மயானத்துக்குத் தனியே சென்று வந்ததைக் கண்டு அதிர்ச்சியுற்றனர். ஐந்து வயதில் காளி மாதா சிலையை வாங்கி வந்து பூஜை செய்ததைப் பார்த்த, அம்மா அவரை அடித்து விட்டார். "இது நம் குடும்ப வழக்கம் இல்லை ஏன் செய்கிறாய்?" என்றவுடன் தன் கனவில் வந்ததை மழலையுடன் சொல்வதைக் கேட்ட துலாலின் தாத்தா பூஜை செய்ய சம்மதித்தார்.

அன்று இரவே துலால் அம்மாவின் கனவில், காளி மாதா வந்து, "ஏன் துலாலை அடித்தாய்? நான்தான் அவன் கனவில் வந்து பூஜை செய்யச் சொன்னேன்" எனச் சொல்லி விட்டு மறைந்து விட்டாள். அப்பொழுதுதான் துலாலின் தாய்க்குப் புரிந்தது, தன் குழந்தை சாதாரணக் குழந்தை அல்ல என்று.

துலால் தனக்குக் கொடுக்கும் பணத்தில் கொய்யா, ஆப்பிள், இனிப்பு வகைகள் என வாங்கி வந்து காளிக்கு ஊட்டினார். பத்து வயதானவுடன் துலால் ராஜ்பூர் மயானத்துக்குத் தனியே சென்று மாந்திரீக மந்திரங்களைக் கற்றுக் கொள்வது தெரிந்தவுடன் துலாலின் தந்தை கோபமுற்றார். துலாலோ 108 மண்டை எலும்புகளைச்



சேர்க்க வேண்டும் என மண்டை எலும்புகளைச் சேகரித்து வீட்டுத் தோட்டத்தில் வாழை இலைகளால் மூடிப் புதைத்து வந்தார். இதைக் கண்ட தாய் மிகவும் அதிர்ச்சியுற்று மயங்கி விழுந்து விட்டார்.

இவற்றைக் கண்ட துலால் ஐந்து வகை ரத்தினங்களால் ஆன ஆசனம் செய்து கொண்டார். ஏனெனில் மண்டை எலும்புகளில் தாந்திரீகர்கள் மட்டும் உட்கார்ந்து பூஜை செய்யலாம். ரத்னவதி ஆசனத்தில் யார் வேண்டுமானாலும் உட்கார்ந்து பூஜை செய்யலாம் என்பதால் அதில் உட்கார்ந்து தவம் செய்தார்.

திடீரென ஒருநாள் காளி சிலையின் ஒரு

விபத்துக்களைத் தடுக்கும் விபத்தாரிணி சண்டி!

விரல் உடைந்து விட்டது. உடைந்த சிலையை வைத்துப் பூஜை செய்யக் கூடாது என்ற அம்மா பணம் கொடுத்து வேறு சிலை வாங்கிக் கொள் என்றார். துலால் ஆர்வத்துடன் சென்று வேறு சிலைக்கு ஆர்டர் கொடுத்து வந்தார். அன்று இரவே கனவில் பத்து வயதுப் பெண்ணாக ஜகன் மாதா தோன்றி துலாலிடம்,

"மகனே நீ சிலை புதிதாகச் செய்யச் சொல்லியிருக்கிறாய். இப்பொழுது என்ன ரூபத்தில் உனக்குக் காட்சியளிக்கிறேனோ அதைப் போல் செய்யச் சொல். எனக்கு 'விபத்தாரிணி சண்டி' எனப் பெயர் வை" எனக் கூறி மறைந்து விட்டாள்.

மறுநாள் ஆசாரியிடம் சென்று சிலையைப் பார்த்து துலால் முதல் நாள் கனவில் கண்ட ரூபத்தில் சிலை இருப்பதைக் கண்டார். ஆசாரியாரும், "துலால், மண்ணைக் குழைத்து எடுத்த என் இரண்டு கைகளிலும் ஜகன்மாதா இருக்கிறாள் எனத் தெரியாமல் கை போன போக்கில் இந்தச் சிலையைச் செய்தேன். செய்து முடித்தவுடன் அப்படியே களைப்பில் அசந்து தூங்கி விட்டேன்" எனச் சொன்ன ஆசாரி நெகிழ்ந்து போய்,

"இந்த மனிதப் பிறவி எடுத்த பயனை நான் அடைந்து விட்டேன்" என்று அழ ஆரம்பித்து விட்டார்.

லௌகிக வாழ்க்கையில் குரு பாடம் கற்றுக் கொண்டு சித்த புருஷனாக தோன்றியவர் பாபா துலால். தன் 17½ வயதில் மூன்று நாட்கள் ரத்னவதியில் அமர்ந்து அன்னையின் தரிசனம் வேண்டி தவம் செய்தார். தன் குழந்தை கடுந்தவம் இருப்பதைக் கண்ட தாய் காளி பாபா துலால்க்குத் தரிசனம் தந்து, "உனக்கு என்ன வேண்டும் கேள்" என்றார். உடன் துலால் "அம்மா எனக்கு மூன்று வரம் கொடு" என்றார்.

"முதலாவது நீ ஜகன்மாதா என்றால் ஜாதி, மதம், சுத்தம், தீட்டு என வேற்றுமை இல்லாமல் அனைவரும் உன் பாதம் தொட்டுப் பூஜை செய்யும் வரம் வேண்டும்.

இரண்டாவதாக, உன்னை இந்தக் காட்டுக்குள் வைக்க நான் விரும்பவில்லை. நீ என் வீட்டிற்கு வா. அங்கே உன்னை வைத்துப் பூஜை செய்ய வேண்டும்.

மூன்றாவதாக, "அம்மா உன் பாதங்களைத் தொட்டு பணியும் வரத்தை விட என் வாழ்க்கையில் வேறு எந்த லட்சியமும் இல்லை தாயே" என தாயின் மென் மலர்ப் பாதங்களைத் தொட்டவுடன் தாய் மறைந்ததைக் கண்டு அழுது மயக்கமுற்றார்.

பிறகு, 1976ல் ராஜ்பூரில் இப்பொழுது உள்ள கோவிலைக் கட்டி வீட்டிலிருந்த சண்டி மாதா விக்ரகத்தை எடுத்துப் பூஜை செய்ய ஆரம்பித்தார்கள். துலால் கேட்டுக் கொண்டபடி ஜாதி, மதம் பாராமல் அனைவரும் அன்னையைப் பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள். ஆரத்தி எடுக்கும் சமயத்தில் பக்தர்கள் உட்கார்ந்துதான் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும் என்று நியதி உள்ளது. ஏனெனில் தாய்க்கு எதிரே குழந்தைகள் நின்றிருந்தால் ஜகன் மாதாவுக்குக் கால் வலிக்குமாம்.

"உன் தாயாக நினைத்து உன் பிரச்னைகளையும், துயரங்

களையும் என்னிடம் சொல். என்னைத் தெய்வமாக நினைக்காதே" என்று அன்னை நம்மைப் பார்த்துச் சொல்வது போல் தோன்றுகிறது.

ஜூலை மாதம் ரத திருவிழா முடிந்த மறு செவ்வாய்க்கிழமை பெரிய பூஜை நடக்கிறது. 13 வகைப் பழங்களும், இனிப்பும் வாங்கி வர வேண்டும். மாதத்திற்கு ஒரு பழம் வீதம் 12 பழங்களும், குடும்ப நலன் வேண்டி 1 பழமும் அன்னைக்கு நிவேதனம் செய்யப் படுகிறது. பக்தர்கள் கொண்டு வரும் பழங்களை ஏழைகளுக்கு விநியோகம் செய்கிறார்கள். சிவப்புக் கயிறு தருகிறார்கள். கையில் கட்டிக் கொண்டு 13 நாட்கள் கழித்துக் கழற்றி விட வேண்டும். விபத்துக்களைத் தடுக்கும் சக்தி சிவப்புக் கயிறுக்கு உண்டு என ஐதீகம்.

துர்கா பூஜை ஐந்து நாட்களும் சிறப்புப் பூஜை உண்டு. தீபாவளி அன்று இரவு "அன்னகூட்" என சிறப்புப் பூஜை உண்டு. பக்தர்கள் சேர்ந்து அவரவர் வசதிக்கேற்ப அரிசி, பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள் சேகரித்து, ஜாதி, மதம் பாராமல் அனைவரும் சேர்ந்து சமைத்து அன்னைக்கு நிவேதனம் செய்து ஏழைகளுக்கு அன்ன தானம் செய்கிறார்கள்.

இப்படி ஒவ்வொரு செயலையும் மனிதர்கள் மதம், இனம் பாராமல் செய்ய வேண்டும் என நல்லிணக்கத்தை அந்த ஜகன் மாதாவாகவே இருந்து செயல்படுத்திய பாபா துலால் 1989ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் 27ந் தேதி மாலை நேர பூஜையின் போது ஆரத்தி காட்டிக் கொண்டிருக்கும் போது மறைந்தார் என தற்போது உள்ள கோவில் நிர்வாகி திரு. விஜய் கிருஷ்ண பிரம்மா கூறினார். "கோவில் திறக்கும் நேரம், வாருங்கள் தேவியை தரிசிக்கலாம்" என அழைத்துச் சென்றார்.

திரு. பிரம்மா நம்மிடம் சொன்ன அதே ரூபத்தில் சிவப்பு பனாரஸ் பட்டுப் புடவையில் கையில் சூலமும், முன் வலது கையால் நமக்கு வரம் கொடுத்தும், பின் வலது கையால் நம்மை ஆசீர்வதித்தும், இடது கையில் சூலமும், பின் இடது கையில் வாளுமாக, நாக்கை வெளியே நீட்டிக் கொண்டு ஒரு காலை மடக்கியவாறு சிங்கத்தின் மேல் சாந்தமாக அமர்ந்திருக்கிறாள். இந்த விபத்தாரிணிக்கு முண்ட மாலை இல்லாததால் பலி பூஜா கிடையாது.

வைஷ்ணவர்களுக்குத் திலகம் இருப்பது போல் தேவிக்கும் குங்கும திலகம் இருப்பதால் 'பரம் வைஷ்ணவி' என்கிறார்கள். சண்டிமாதாவின் கண்களைப் பார்த்து நாமும் பிரார்த்திக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். விபத்து என்றால், 'அம்மா விபத்தாரிணி' என என்னை வேண்டுவோர்க்கு நான் அபயம் அளிப்பேன் என தாய் அருள் புரிவாள் என நம்மிடம் கூறுகிறார்கள்.

அந்த அகிலாண்டேஸ்வரியை, ஜகன் மாதாவைக் கண்டவுடன் கண்களில் நீர் மறைக்க, பரவசத்துடன், "அம்மா விபத்தாரிணி" என அழைத்தவுடன் நம்முள் ஏதோ மின்சாரம் பாய்வது போல, ஜகன் மாதாவிடம் ஐக்கியமாவது போன்ற உணர்வை எப்படி எழுதுவது எனத் தெரியவில்லை. தேவியைத் தரிசிக்கவும், இவளைப் பற்றி எழுதவும் உதவிய இராமமூர்த்தி தம்பதிகளுக்கு நான் மிகவும் கடமைப் பட்டிருக்கிறேன்."

— பத்மா கனகமணி

கங்கா ஸ்நானம்

கங்கை இல்லாத ஊர்களில் எந்த இடத்தில் அன்றைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தாலும் கங்கா ஸ்நானம் செய்த புண்ணியம் வருகிறது என்று துலா மகாத்மியப் புராணம் சொல்கிறது. எல்லா ஆசிரமக்காரர்களும் வைராக்கிய சீலர்களும் கூட தீபாவளியன்று ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும் என்று அப்புராணத்தில் சொல்லப்படுகிறது.

- வி.எஸ். ஸ்ரீநிவாஸன்.



கானல் நீரும், 3 ஒரு மானும்...!

"அழகுன்னா என்ன சுதா?" அப்பாவியாய்க் கேட்ட தீபாவைப் பார்த்தாள் சுதா.

ஒருமுறை தனக்குள் சிரித்துக் கொண்டு நேராய் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தாள். "வெளி அழகை ரசிக்கிற ஆம்பளை தப்பில்லை தீபா, ஆனா அது மட்டும்தான் அழகுன்னு நினைக்கிறவங்கதான் ஆபத்தானவங்க" என்றாள்.

"அந்த மாதிரி ஆண்களெல்லாம் அவங்க பார்வையில ரொம்ப ரொம்ப அழகான பொண்ணாதான் தேடிப் பிடிச்சுக் கல்யாணம் பண்ணிக்குவாங்க. ஆனா, ஆண்டவன் பொண்ணுங்களுக்கு முதன் முதலா கொடுக்கற பரிசும் அழகுதான், அவங்ககிட்டேயிருந்து முரட்டுத்தனமா பிடுங்கிக்கற முதல் விஷயமும் இதே அழகுதான்னு அவங்களுக்குப் புரியறதில்லை. அழகாயிருக்கா, அழகாயிருக்கான்னு சுத்திச் சுத்தி வந்த பொண்ணு திடீர்னு ஒருநாள் சுமாராத் தெரியறதை அவங்களால தாங்கிக்க முடியறதில்லை."

அவள் சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே படிகளில் யாரோ ஏறிவரும் சப்தம் கேட்டது. இருவரும் ஒரே நேரத்தில் திரும்பிப் பார்க்கையில், கங்காதர்.

தீபா அனிச்சையாய் எழுந்து கொண்டாள், "உன்னை போர்ட்ல உட்காரச் சொன்னேனே கங்காதர்."

அவன் எதிர்பார்த்தது போல் சிரித்தான், "உங்களை ரொம்ப நேரமா காணமேன்னு தேடிட்டு வந்தேன் மேடம்."

தீபாவுக்கு எரிச்சலும், கோபமும் பொங்கி வந்தது. "நான் என்ன சின்னக் கொழந்தையா, காணாமப் போறதுக்கு? உன்னை யார் போர்டை விட்டுட்டு வரச் சொன்னது? இந்த நேரம் பார்த்து எதுனா முக்கியமான கால் வந்து மிஸ்ஸாயிட்டா பாஸ் காச்மூச்சுன்னு என்னைத்தான் கத்துவார், நீ முதல்ல கீழ போய் போர்ட்ல உட்காரு நான் பின்னாடியே வரேன்" கங்காதர் ஆர்வமில்லாமல் தலையாட்டி விட்டுப் படிகளில் மெல்ல இறங்கிப் போனான்.

சுதா அவனைச் சிரிப்போடு பார்த்துக் கொண்டிருந்தவள், "இதுதான் சுதா அழகு. கங்காதர் ஒரு நிமிஷம் போர்ட்டை விட்டுட்டு வந்துட்டான்ங்கறதுக்காக உசிரே போன மாதிரி கத்தறியே, அந்தப் பொறுப்புணர்ச்சிதான் உன்னோட அழகு" என்றாள்.

தீபாவுக்கு சிரிக்கக் கூடச் சலிப்பாயிருந்தது. "சும்மா ஜோக் கடிக்காதீங்க சுதா!" என்றாள். "நானே ரெண்டு நாளா ரொம்பக் குழம்பிப் போயிருக்கேன்" என்றபடி விரல்களைக் கோத்து ஒருமுறை




என். சொக்கன்

சொடுக்கெடுத்துக் கொண்டாள். "இந்த வேலையில என்னால ஏதாவது நிஜமா சாதிக்க முடியுமான்னு ரொம்ப டவுட்டா இருக்கு சுதா, நீங்க சொல்ற பொறுப்புணர்ச்சி யெல்லாம் யார் பார்க்கறாங்க, இங்க வர்ற எல்லாருக்கும் முதல்ல என்னோட லிப்ஸ்டிக்கும், ட்ரெஸ்ஸு"ம்தானே கண்ணில படுது?"

சுதாவின் முகம் தீவிரமான யோசனைக்குள் விழுந்தது. சற்று நேரம் பொறுத்து, "நீ சொல்றது நிஜம்தான் தீபா. ஆனா அப்போ நான் நினைச்ச மாதிரி, அழகுதான் எனக்கு எல்லாமேன்னு யோசிக்கறதும் தப்பு, இப்போ உன்னை மாதிரி, இந்த அழகால என்ன பிரயோஜனம்ன்னு மொத்தமா வெறுத்துப் போறதும் தப்பு. நிரந்தரமில்லாத இந்த வெள்ளைத் தோலுக்கும், வனப்புக்கும் முக்கியத்துவம் தர்றதையும், இதை ஒரு பெரிய விஷயமா நினைச்சுப் பேசறதையும் நாம முதல்ல நிறுத்தணும் தீபா. இந்த புற அழகையும் தாண்டி பெண்கள்கிட்டே வேற பல நல்ல விஷயங்கள் இருக்கு. அதை ஏனோ நாமே புரிஞ்சுக்க மறுக்கறோம்."

சுதா சட்டென்று பேச்சை மாற்றி, "இப்பச் சொல்லு, ராத்திரி முழுக்க அழுதிட்டிருந்தியா?" என்றதும் தீபா தலையைக் குனிந்து கொண்டாள்.

"ராத்திரி முழுக்க இல்லை, ஆனா அழுதேன்" என்றாள் தீபா ரகசியக் குரலில்.

தொடர்ந்து, "ஆனா அப்படி அழுததுதான் எனக்கு நிம்மதியா இருந்தது. மனசில ஏறியிருந்த கனமெல்லாம் கரைஞ்சு ஓடிட்டது போல தோணிச்சு" என்றாள் மன்னிப்புக் கோரும் தோரணையில். "ஆனா அதே சமயம் எனக்கு, 'இன்னிக்கு ஃபோன்ல இப்படிக் கேட்டவன் நாளைக்கு நேர்ல பார்க்கும் போது என்ன பண்ணுவானோ'ன்னு நினைச்சுப் பார்க்கறச்சே உடம்பெல்லாம் நடுங்குது."

சுதா மெல்லமாய்க் கைதட்டினாள். "வெல் செட் தீபா, அர்த்தமில்லாத அந்த பயம்தான் பெரும்பாலான பொண்ணுங்களோட பல வீனம். என்னதான் பெரிய படிப்பு, வேலைன்னு வெளிய வந்துட்டோம்ன்னாலும் நமக்கு இன்னும் பிரச்னைகளை நேருக்கு நேரா சந்திக்கத் தெரியலைம்மா. அதுக்குத் தைரியம் போதலை. இதுக்கெல்லாம் காரணம் சத்தியமா நாம இல்லை, நம்மை வளர்த்தவங்கதான். ஒரு பெண் குழந்தையை ஆரோக்கியமா, கொச்சையா சொன்னா நல்ல நிறத்தோட, புஷ்டியா வளர்க்கறதிலயும், அவங்களுக்கு சங்கீதம், சமையல்ன்னு கத்துக் கொடுக்கறதிலயும் பேரண்ட்ஸ் காட்டற ஆர்வத்தைக் கொஞ்சமாவது அவங்களுக்கு மனோதைரியம் ஊட்டறதுக்குப் பயன்படுத்தினாலே போதும், இந்த நாட்டில தேவையில்லாத அழுகை குறையும்."

தீபா பதில் பேசவில்லை. சுதா அவளுடைய தோளில் தட்டி, "நான் உன்னை இன்சல்ட் பண்றேன்னு நினைக்காதே தீபா. பட், நீயே யோசிச்சுப் பாரு. ஆனந்த் உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கறதா சொன்னபோது நீ அவனுக்கு நேரடியா பதில் சொல்லியிருக்கணுமா இல்லையா? ஒண்ணு, சரின்னு ஒத்துக்கிட்டிருக்கணும், இல்லை, முடியாதுன்னு உறுதியா மறுத்திருக்கணும், அதுவும் இல்லைன்னா, கொஞ்சம் டைம் கொடு, யோசிச்சுச் சொல்றேன்னு கேட்டிருக்கணும். இந்த எதையும் செய்யாம இங்கே தொலைச்ச பணத்தை வேறெங்கயோ தேடற மாதிரி அழுதுகிட்டிருந்தா என்ன அர்த்தம்?"

"நாளைக்கு அவன் நேர்ல வரும் போது என்ன பண்ணிடுவானோன்னு பயப்பட்டேன்னு சொன்னியே, அது நியாயமான பயம். உன்னை மாதிரி, என்னை மாதிரி மனசளவில் அடக்கி வளர்க்கப்பட்ட எல்லாப் பொண்ணுங்களுக்கும் அந்த நடுக்கம் கண்டிப்பா வரும். ஆனா எத்தனை நாளைக்கு அப்படிப் பயந்திட்டிருக்க முடியும்? அதிலிருந்து நாம எப்ப வாச்சும் வெளிய வர வேண்டாமா, வளர வேண்டாமா? நாம வளர்ந்தாதானே நம்ம அடுத்த ஜெனரேஷன் வளரும்?" சுதாவின் கை இன்னும் தீபாவின் தோளில் இருந்தது அவளுக்குப் பெரிய ஆறுதலாய் இருந்தது. காரணமில்லாமல் துளிர்த்த அழுகையை உதட்டைக் கடித்து அடக்கினாள் அவள்.

இன்னும் தரையிலிருந்து பார்வையை விலக்காமல் தீபா எழுந்து கொண்டாள். சுதா அவளுடைய தாடையைப் பற்றி நிமிர்த்தி நேருக்கு நேர் பார்த்து, "உன்னைப் பத்தியே நீ யோசிக்கணும், அழகு மட்டும்தான் நீன்னு ஏன் ஒரேயடியா முடிவு பண்றே, உன்னால வேற எதுவும் முடியாதா? அழகுதான் எல்லாமேன்னு எதிர்பார்க்கிற இந்த வேலையில இருந்து கிட்டே அதைப் பண்ண முடியாதா? முடியும்ன்னா சின்சியரா அதுக்கு முயற்சி பண்ணு,



தளர்ந்து விடாதே!
இறுகப் பற்றிக் கொள்.
அனைத்தும் பறிபோனதாகத்
தோன்றும் போதுதான்,
அனைத்தும் காப்பாற்றப்படும்.
- ஸ்ரீ அன்னை, புதுவை.
தகவல் : பா. அச்சுதன்

அதிரசம் செய்தேன். கடிப்பதற்குக் கரடு முரடாக இருந்தது. யாரும் திரும்பிக் கூடப் பார்க்கவில்லை. இட்லி குக்கரில் வைத்து ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்தேன். அப்புறம் என்ன? அதிரசம் போன இடம் தெரியவில்லை.

- ஷியாமளா ராஜசேகர்.



முடியாதுன்னா உன்னோட பலம் வேற எங்கே இருக்குன்னு நல்லா தேடிப் பார், பட், இப்படி ஒரே இடத்தில சுத்திச் சுத்தி வந்து கவலைப் பட்டுக்கிட்டிருக்கறதால எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை."

தீபா அவளுடைய கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு, "ரொம்ப தேங்க்ஸ் சுதா" என்றாள் நெகிழ்ச்சியோடு. சுதா அதைக் காற்றில் தவற விட்டவள் போல் புன்னகைத்து, "அது சரி, என் புருஷனுக்கு என்ன பதில் சொல்லப் போறே?" என்றாள்.

தீபாவின் முகத்தில் சட்டென்று இருள் படர்ந்தது. சுதா சிரித்தாள், "ஹேய், மறுபடி டென்ஷனாயிடாதேம்மா, சும்மா ஒரு பேச்சுக்குக் கேட்டேன்" என்றாள், "ஆனந்தைப் பற்றி நீ பெரிசா அலட்டிக்க வேண்டியதில்லை தீபா, எங்க அபார்ட்மெண்ட் முழுக்க, ஏன் எங்க ஏரியா முழுக்க நான் பைத்தியக்காரி, அரக்கி அது இதுன்னு பேச்சை இவனே கிளப்பி விட்டிருக்கான், இப்படி ஒரு ஆங்காரியான பொண்டாட்டிகிட்ட மாட்டிக்கிட்டு கஷ்டப் படறானே இந்தாளுன்னு எல்லாருக்கும் அவன் மேல பரிதாபம் வர்ற மாதிரி சீன் பண்ணி வெச்சிருக்கான். ஐயாம் ஷ்யூர், உன்கிட்ட கேட்ட மாதிரி இன்னும் பத்துப் பொண்ணுங்க கிட்டயாவது கல்யாணத்துக்குக் கேட்டிருப்பான்." தீபா அதிர்ந்து போய் சுதாவைப் பார்த்தாள், இதை இவளால் எப்படி சர்வ சாதாரணமாய்ச் சொல்ல முடிகிறது?

படிகளில் இறங்கும் போது சுதா மீண்டும் சொன்னாள், "இந்த விஷயத்தை சீரியஸா நினைச்சு இனிமேலும் நீ கவலைப்படக் கூடாது தீபா. ஆனந்தை சமாளிக்க வேண்டியது என்னோட பொறுப்பு. சப்போஸ் மறுபடியும் அவன் உன்கிட்ட வந்து எதுனா கேட்டான்னு வை, எனக்கு உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்க சம்மதம், பட், எனக்கு ஒரு காதலன் இருக்கான், அவனுக்கு உங்க சுதாவை கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுப்பீங்களான்னு கேளு, தலைதெறிக்க ஓடிடுவான்" என்றாள்.

தன் சீட்டிற்குத் திரும்பிய தீபாவிற்கு என்றைக்குமில்லாத அதிசயமாய் காப்பி சூடாகக் கிடைத்தது. காப்பியின் இதமான சூடு வாயெல்லாம் பொங்கிப் பரவ, உச்சிக்கு மின்சாரம் பாய்ந்தது போன்ற உணர்ச்சியை அனுபவித்தாள் தீபா. போதாத தித்திப்பில் நாக்கைச் சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு 'ஆஹா' என்று ஒருமுறை பெரிதாய் மூச்சு விட்டபோது சுவாசத்தில் விரும்பத்தக்க நாற்றம், நாலு மலைகளை சுத்தியல் கொண்டு உடைத்துப் போடுகிற சுறுசுறுப்பு தேகமெங்கும் பரவி, அவளுடைய கட்டளைக்குக் காத்து நிற்பது போன்ற பிரமை.

அவள் நினைப்பை ஆமோதிக்கிற மாதிரி டெலிஃபோன் செல்லமாய்ச் சிணுங்கியது. காலிக் கோப்பையை மேஜை மேல் ஸ்திரமாய் வைத்துவிட்டு அவள் டெலிஃபோனை முறைத்துப் பார்த்தாள். பாலுக்கு அழுகிற பிள்ளை போல அது விடாமல் சத்தம் போட்டு, 'என்னை வந்து தூக்கிக் கொள்ளேன்' என்பதாய்க் கதறியது. "போ, உன்னை இன்னிக்கு கவனிக்கப் போறதில்லை" என்று விளையாட்டுப் போல் நினைத்தாள். கண்களில் புதிய குறும்பு வந்து ஒட்டிக் கொள்ள, இப்போது டெலிஃபோனை எடுத்து, "ஹலோ, போலீஸ் கமிஷனர் ஆஃபீஸ்' என்று விடையுறுத்தால் எதிர்முனைக்காரன் எப்படி திணறிப் போவான் என்று கற்பனை செய்து பார்த்த போது சிரிப்பு பொத்துக் கொண்டது. ஒரு வழியாய் விளையாட்டுச் சிந்தனைகளிலிருந்து விடுபட்டு ஃபோனைக் கவ்விய போது அது பொறுமையிழந்து, சத்தமிடுதலைக் கைவிட்டு மோனத்தலத்தில் ஆழ்ந்திருந்தது.

அவள் நம்பிக்கையற்றவளாய் சில விநாடிகள் ஃபோன் உச்சியிலிருந்த சின்னஞ்சிறு சிமிட் விளக்கையே வெறித்துப் பார்த்தாள். அது எந்தச் சலனமும் இல்லாமல், ஆனால் அபாயச் சின்னம் போல் செக்கச் சிவந்திருந்தது. சட்டென்று ஒரு பயம் அவளை கவ்விக் கொண்டது, இப்போது வேண்டுமென்றே தவற விட்ட ஃபோன் மிக முக்கியமானதாய் இருந்தால் என்ன செய்வது? நினைக்கும்போதே பகீரென்றது அவளுக்கு. வேலை நேரத்தில் அப்படியென்ன குறும்பும், கலாட்டாவும் வேண்டிக் கிடக்கிறது? இப்போது எம்.டி. கூப்பிட்டுத் திட்டினால் இத்தனை நேரம் அனுபவித்துக்

குடித்த காப்பியெல்லாம் கசந்து போகும்.

சில விநாடிகளுக்குள் மீண்டும் ஃபோன் ஒலித்த போது அதைப் பாய்ந்து பற்றினாள், "ஹலோ ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸ்" என்ற போது ஒரு இதயத் துடிப்பைத் தவற விட்டது போலிருந்தது. 'கொஞ்ச நேரம் முன்னால ஃபோன் பண்ணினேன், ஏன் எடுக்கலை!" என்று அவர்கள் திட்ட மாட்டார்களா என்று மனம் விசித்திரமாய் ஏங்கியது.

மறுமுனையில் ஒரு பெரியவர் நிதானமாய், "என் மகன் மோகனோட பேசணும்" என்றார், தொடர்ந்து, "எனக்கு அவ்வளவா ஆங்கிலம் தெரியாது. உங்களுக்குத் தமிழ் தெரியுமா?" என்றார் ஆங்கிலத்திலேயே.

அவள் சிரித்து, "தெரியும் சார்" என்றாள் தமிழில்.

"ரொம்ப நல்லதும்மா" என்ற போது அவருடைய சிரிப்பை அவளால் காட்சிப் படுத்த முடிந்தது. "மோகன் எந்த டிபார்ட்மெண்ட்டுன்னு எனக்குத் தெரியாது, லீவ்ல வந்திருந்தப்போ ஏதோ சொன்னான், சரியா நினைவில்லை, வெறும் பேரை வெச்சு உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியுமா? சிரமம்ன்னா வேற அடையாளம் சொல்றேன்" என்று பணிவோடு சொன்னவரை அவளுக்கு ஏனோ ரொம்பப் பிடித்திருந்தது. "நோ ப்ராப்ளம் சார், இங்கே ஒரே ஒரு மோகன்தான் இருக்கார்" என்று உடனடியாய்ச் சொன்னாள். "நான் அவருக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் பண்றேன், கொஞ்சம் வெயிட் பண்ணுங்க, அவர் லைன்ல வருவார்" என்றாள்.

அதன்பின் வேலை அதிவேகமாய் ஓடியது. அன்றைய ஃபைல்களை ஏறக்கட்டிவிட்டு, வெய்யிலில் நனைந்து வந்த கொரியர்காரனிடம் தபால்களைச் சேர்த்து விட்டு பஸ் ஸாுக்கு ஓடிய போது கூட, தவற விட்ட அந்த ஒரு ஃபோன்கால் மனதை உறுத்திக் கொண்டேதான் இருந்தது.

பஸ் ஸ்டாபில் சிறு கூட்டம். தலைக்கு மேல் அயல்நாட்டு பிஸ்கெட் விளம்பரம் தொங்கிக் கொண்டிருக்க, அதனடியே ஒரு கிழவி கூடையில் நாவல்பழம் விற்றுக் கொண்டிருந்தாள். அவளுடைய கைமுழுக்க நீலமாய்ச் சாயமடைந்திருந்ததைப் பார்த்ததும் தீபாவுக்கு தன் பள்ளிநாட்களும், கோகுலாஷ்டமியும் நினைவுக்கு வந்தது. பள்ளிக்கூட வாசலில் பத்து பைசாவுக்குக் கைநிறையக் கிடைக்கும் நாவல் பழம், மற்ற பழங்களைப் போல் திருட்டுத்தனத்தை ஆதரிக்காது, ரோட்டோரத்தில் வாங்கிச் சாப்பிட்டதை உள்ளங்கையிலும், விரல்களிலும், நாக்கிலும் நீலமாய்ப் படிந்து வீட்டுக்குக் காட்டிக் கொடுத்துவிடுகிற நேர்மையான பழம், என்னதான் தேய்த்துக் கழுவினாலும் சீக்கிரத்தில் விடுபடாமல் பாத்தோடு நீலமாய் ஒட்டிக் கொள்கிற பழம், அதனால் தான் கிருஷ்ணனுக்கு உரியதாய் அதைப் படைக்கிறார்கள் என்று அவளுக்குத் தோன்றியது.

இலக்கில்லாமல் ஓடிக் கொண்டிருந்த சிந்தனைகளிலிருந்து ஒரு வெட்கப் புன்னகையோடு விடுபட்டாள் அவள். பழம் வாங்கலாம் என்று பையில் தேடியபோது இரண்டரை ரூபாய் சில்லறை இருந்தது. பஸ்ஸுக்குத்தான் சரியாய் இருக்கும். ஏமாற்றத்தோடு அவள் வேறு திசையில் திரும்புகையில் வலது மூலையில் இருந்த ஒரே பெஞ்சில் ஒரு பையனும், பெண்ணும் மிக அருகருகே நெருங்கி உட்கார்ந்து மும்முரமாய்ப் பேசிக் கொண்டிருக்க அந்தப் பெண் விரித்த கர்ச்சீஃபினால் மூக்கைப் பிடித்திருந்தாள், நாசியைப் பொத்துகிற அளவு சுற்றுவட்டாரத்தில் ஏதும் சகிக்கவொண்ணாத நாற்றமில்லை, ஆகவே அந்தப் பெண்ணினுடைய நோக்கம் யாரும் பார்க்காமல் முகத்தை மறைத்துக் கொள்வதுதான் என்று புரிந்தது. அவர்கள் காதலர்கள்தான் என்று நிச்சயித்தபடி தீபா பஸ்ஸைப் பார்க்கத் திரும்பிக் கொண்டாள்.

"ஹாய் தீப்தி" திடீரென்று ஒலித்த அலறலைக் கேட்ட போது உடலெங்கும் மின்சாரம் பாய்ந்தது போலிருந்தது தீபாவுக்கு. திடுக்கிட்டு முன்னே பார்த்தபோது, ஒரு கால் ஸ்கூட்டியிலும், மறு கால் தரையிலுமாய் ஒருத்தி எதிரே நின்றிருந்தாள். முகத்தில் சிரிப்பு பொங்கிப் பிரவாகமெடுத்துக் கொண்டிருக்க, தலைமுடியை ஒரு கையால் அடிக்கடி அளைந்து கொண்டாள், அலட்சியமான கறுப்புக் கண்ணாடி, வண்ணபேதமற்ற ஜீன்ஸ், நீலநிற டீ சட்டை, அதன் மார்பில் குறுக்காய் 'Freeeedom' என்றெழுதியிருந்தது.

(தொடரும்)

லட்டு செய்யும் போது ஒரு மாறுதலுக்காக ரோஸ் எஸென்ஸ் சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். வித்தியாசமான வாசனையும், கூடுதலான சுவையுமாக இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



சொல்பவர்கள் சொன்னால்....

வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒரு கலை, பிறவியிலேயே வரமாகக் கிடைத்தால் அதற்குப் பெயர் - பூர்வஜென்ம வாசனை.

பல பேருக்குச் சங்கீதமோ, நாட்டியமோ கட்டுப் போட்டாலும் வராது என்று தெரிந்திருந்தாலும், பெற்றோர் தங்களது விருப்பத்திற்காக பணத்தைத் தண்ணீராகச் செலவழிப்பார்கள்... ஆனால் இந்தப் பூர்வஜென்ம வாசனை அமையப் பெற்ற குழந்தைகளுக்கோ - யாரும் சொல்லித் தராமலேயே அநாயாசமாகக் கலைகள் மண்டியிட்டு சேவை புரியும்.

இப்படிப்பட்டவர்களில் பலர் தங்களை வெளிக்காட்டிக் கொள்வதில் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். "இப்ப என்ன... மேடையிலோ, சபாவிலோ



கச்சேரி பண்ணினால்தானா... நாலு பேருக்கு இந்தக் கலையை சொல்லித் தர்றேன். ஆத்மதிருப்திக்காக அழைத்த இடத்துல பிகு பண்ணிக்காம போய் பாடிட்டு வர்றேன். இது போதாதா?" என்பார்கள்.

'இது எனக்குக் கிடைக்கவில்லையே... எனக்குப் பின்னால் வந்தவன் சக்கைப்போடு போடுகிறானே... நான் மாத்திரம் ஏன் இப்படி... அதற்கெல்லாம் புண்ணியம் செய்திருக்க வேண்டும்.' இதுபோன்ற புலம்பல்கள் ஏதுமின்றி, எப்படித் தனது வாசனை சுற்றுபுறத்தையெல்லாம் ரம்மியமாக்குகிறது என்று பூக்கள் மலர்ந்து சிரிக்கின்றனவோ...

அது போல, 'இது என் இயல்பு. இப்படி இருப்பதில் எனக்கொன்றும் வருத்தமில்லை' என்று உலவும் சிலரை நாமாக அடையாளம் காணலாமே!

கதை கேட்கிற ஆர்வம் எல்லோருக்குள்ளுமே சின்ன வயசில் உண்டு. அது தெரிஞ்ச கதையாகவே இருந்தாலும், ஒவ்வொருத்தர் வாயிலாக புறப்பட்டு வரும்போது புதுப்புது அர்த்தங்கள்

கிடைக்கும். வர்ணனைகளோடு கூடவே ஒரு கீர்த்தனையையும் இடையிடையே எடுத்து விடுகிறபோது - அவரவர் மனசுக்குள் ஆயிரம் ராமர்கள், ஆயிரம் ஆஞ்சநேயர்கள்னு ஓடும். அந்த நாளில் கச்சேரி, நாட்டியம், நாடகம் என்றெல்லாம் வரும் முன் கதாகாலட்சேபம்தான் பிரசித்தம்.

சவாலான இன்றைய இளைஞர்கள் மத்தியில் மீண்டும் கதை கேட்கிற ஆர்வத்தை தூசு தட்டிப் புதுப்பித்து, சுவாரசியமான ஒரு புது 'ஃபார்மேட்'ஐ அமைத்த பெருமை திருமதி கௌசல்யா சிவகுமாரைச் சாரும். தன்னுடன் ஒரே அலைவரிசைகளில் ஒத்துப் போகக்கூடிய ஐந்து பெண்மணிகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு, ஸ்கந்தகான மண்டலி' என்கிற அமைப்பின் பெயரில் அமைதிப் புரட்சியே பண்ணி வருகிறார்.



சிறு வயதிலிருந்தே 'சங்கீத கலாநிதி' பி. ராஜம் அய்யர், பி. கிருஷ்ணமூர்த்தி ஆகியோரிடம் இசை பயின்ற இவர், கடந்த பன்னிரெண்டு வருடங்களாக வைகல் ஞானஸ்கந்தன் அவர்களின் சிஷ்யையாக விளங்கி வருகிறார். கூடவே 'நாட்டிய மேதை' குரு தண்டாயுதபாணி பிள்ளையிடம் பரதமும் கற்ற பேறும் பெற்றிருக்கிறார். இவர் எழுதிய சிறுகதைகள், 'ஃபெமினா'வில் வெளிவந்துமிருக்கின்றன.

சென்னை தொலைக்காட்சிக்காக ஒரு சங்கீத சீசனின் போது இசைக் கலைஞர்களை இவர் விரிவான பேட்டி கண்டதும், வானொலி நிலையத்துக்காக திருவையாறு தியாகராஜ ஆராதனையை அழகாய்த் தொகுத்து வழங்கியதும் குறிப்பிடத்தக்கது. ஸ்ரீ காஞ்சி விஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் கரங்களால் இவரது 'கமலாம்பா நவரத்ன கீர்த்தீஸ்' ஒலிநாடா வெளியிடும் பேறும் கிடைக்கப் பெற்றவர்.

அந்த நாளைய தஞ்சை சரபோஜி மன்னருக்கு வேதவிளக்கங்கள் அளித்து வந்த கௌசல்யாவின் பாட்டனார் திருவிசைநல்லூர் கிருஷ்ணமூர்த்தி, புதுக்கோட்டை ராஜாவின் கல்லூரி முதல்வராகவும் இருந்தவர். கௌசல்யாவின் தகப்பனார் இராமச்சந்திர சாஸ்திரிகள், சென்னை லயோலா கல்லூரியில் ஆங்கில விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றியவர். அதனால்தானோ என்னவோ, கௌசல்யா கல்லூரி நாட்களில் சமஸ்கிருத, ஆங்கில நாடகங்களில் முக்கியக் கதாபாத்திரங்கள் ஏற்று நடிக்கவும் நடித்திருக்கிறார். கதைகளை பாடல்களுக்குள் கொண்டு வந்து, இவர் அளித்துள்ள இசைப் பேருரைகள் நிறைய. கமலாம்பா நவாவரணம், ஆஞ்சனேய ப்ரபாவம், காணாபத்யம், பூலோக பஞ்சலிங்க க்ருதிகள், சர்வம் சுப்ரமண்யம், சிவராத்திரி மகிமை என இசைப் பயணம் தொடர்கிறது.

இப்படி இவர் எடுத்துக் கொள்ளும் ஒவ்வொன்றும் அபூர்வமான தலைப்புகள் மட்டுமல்ல, அபூர்வ தகவல்கள், கனமான கருத்துக்கள் எளிதான பேருரைகள். தியாகராஜர், முத்துச்சாமி தீட்சிதர், சியாமா சாஸ்திரிகள், தேவாரம், திருவருட்பா, திருவாசகம், தாயுமானவர், பட்டினத்தார் இவர்களின் அற்புதப் பாடல்களில் ஒரு பகுதியை எடுத்துக் கொண்டு பாடல் கருத்துக்கேற்ப ராகம் அமைத்து, இசை வடிவம் தந்து, அதோடு புராணம், இதிகாசம், இலக்கியம் என பல சுவாரசியங்களைக் கலக்கி இன்றைய சாடிலைட், கம்ப்யூட்டர், செல்போன் வில்லன்களையும் மீறி இளைஞர்களை வசீகரிக்கச் செய்ய எத்தனை அசாத்திய திறமை வேண்டும்...

உண்மையிலேயே இது ஒரு அபூர்வ வாய்ப்பு. சொல்பவர்கள் சொன்னால், கேட்பவர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

— சர்ச்சில் பாண்டியன்

“சரியா படிடா! பூச்சிக்கொல்லி கலந்திருக்கிறதாவா போட்டிருக்கான்?” என்று நான் சந்தேகத்தோடு நாலாவது முறையாகக் கேட்க, அந்தக் கடிதத்தை என்னிடம் கொடுத்து, “நீயே படிச்சு உன் சந்தேகத்தைத் தீர்த்துக்கோ” என்று போய் விட்டான்.

படித்த போது அந்தக் கடிதம் அதையே தான் சொன்னது. எனக்கு வேர்த்துக் கொட்டியது. கடிதம் பிடித்துக் கொண்டிருந்த கைகள் கடகடவென்று நடுங்கின. அந்தப் பாதகி கன்ஸ்யூமர் கமலா மாமி பொல்லாதவளாயிற்றே. கோர்ட், கேஸ், தண்டனை என்று பாடாய்ப்படுத்தி விடுவாளே! அவளிடம் மாட்டிக் கொண்டு பால்காரன் முதல் பலசரக்குகாரன் வரை எத்தனையோ அப்பாவிகள் அவதிப்பட்டிருக்கிறார்களே இப்படி இருக்க வயிற்றுக்குள் செல்லும் இப்பண்டத்தில் நச்சு இருப்பதாக இப்படி ரிப்போர்ட் வந்து விட்டதில் பிச்சு எடுத்து விட மாட்டாளா...? என்னுள் தீபாவளி ஜவுளிக் கடையைப் போல குழப்ப சிந்தனைகள் குவிந்தன.

கூடவே சின்ன தீப்பொறி போல என்றும் என் மனைவி மேல் நான் காட்ட இயலாத சினம் உயிர்த்தெழ, அது கொழுந்து விட்டு எழுந்து புஸ்வாணமாகி போய் விடுவதற்குள் விடும் எத்தனத்தில் குரலைக் கடுமையாக்கிக் கொண்டு, “ஏய்





பட்சணமா? நச்சணமா?

பாரு...! உன்னாலே வந்த விபரீதத்தைப் பாரு... எல்லோரும் கம்பி எண்ண வேண்டி யதுதான்'' என்று கத்தினேன்.

''ஏன் இப்படிக் கத்தறீங்க... இப்பத்தான் வெல்லப்பாகு கம்பி பதமா வந்திண்டிருக்கு... இந்த வீட்டிலே ஒரு பட்சணத்தையும் நிம் மதியா பண்ண விடறதில்லே நீங்க யாரும்... என்ன ஆச்சுன்னு கம்பி எண்ணப் போறோம் அது இதுன்னு இப்போ கழுத் தறுக்கறீங்க'' என்று சமையல் கட்டிலிருந்து மெனுராணி கெட்-அப்பில் பார்வதி கையும் கரண்டியுமாக வந்து நின்றாள்.

'நீ பட்சணத்தை நிம்மதியோ, நிம்மதி இல்லாமலோ எப்படிப் பண்ணினா என்ன? இப்போ நம்ப எல்லோர் நிம்மதியும் போயி டும் போலிருக்கு. இதோ இந்த நோட்டி ஸைப் பாரு. அறிவியல் சுற்றுச் சூழல்காரங்க கிட்டேயிருந்து வந்திருக்கு... பூச்சிக்கொல்லி கலந்திருக்கிறதா ரிசல்ட் வந்திருக்காம். இந்த ரிப்போர்ட்டை நகல் எடுத்து கன்ஸ்யூமர் கமலா லெட்டரோட என்க்ளோஸ் பண்ணி விளக்கம் கேட்டிருக்கா... நாம எல்லோரும் க்ளோஸ்தான்'' என்று நான் புலம்பலைத் தொடர்ந்தேன்.

இதைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் உங்களுக்கு மேற்கொண்டு தொடர்வதற்குள், பூச்சிக்கொல்லி சமாசாரம் என்பதால் நாங்கள் ஏதோ பானகத் தயாரிப்பில் சம் பந்தப்பட்டவர்கள் என்றோ, குளிர்பான வியாபாரிகளோ விளம்பரதாரர்களோ



என்று சந்தேகங்கள் எழுந்திருக்கக்கூடும். நானும் என் மகனும் பான விளம்பர சிம்ர னின் பரம ரசிகர்கள் என்பதைத் தவிர சம்பிரதாயத்துக்குக் கூட வீட்டுக் குளிர் பதனப் பெட்டியில் கூல்டிரிங்ஸை வைத் துக் கொள்ளாதவர்கள். உள்ளம் கேட்குதே மோர் என்று பாட முடியாத சைனஸ் சாதி கள் நாங்கள்.

பின் எதற்காக இந்த பெஸ்டிசைட் பெடி ஷனுக்காக நான் டென்ஷன் அடைய வேண்டுமென நீங்கள் கேட்பீர்கள். அதற்கு முன்னால் என் மனைவி பார்வதியின் பட்சணம் பற்றிய ஒரு சிறப்புப் பார்வை யைப் பார்த்து விடுங்களேன்.

லட்டு, ஜாங்கிரி, மைசூர்பாகு இத்யாதி இனிப்பு வகைகளையும் மிக்ஸர், தேங்குழல் முதலான கார வகைகளையும் நீங்களெல் லாம் நினைக்கும் மாத்திரத்தில் அந்தந்த பல காரங்களின் பிரத்யேக ருசியும் பக்குவமும் உங்கள் மூளையின் அபார கற்பனைக்கு ஆட்பட்டு உங்கள் நாக்கு சொற்ப மில்லி லிட்டர் உமிழ்நீரால் நனைவது இயல்பு. ஆனால் நாக்கின் சுவைநாளங்களுக்கெல் லாம் அப்பாற்பட்டு ஒரு தனித்துவமான இனம்காண இயலாத பார்வதியின் பட் சணங்கள் தரும் சுவையை நீங்களெல்லாம் அனுபவிக்கக் கொடுத்து வைக்காதவர்களே.

இந்தப் பட்சணம் இந்தச் சுவையில்தான் இருக்கும் என்ற கட்டுப்பெட்டித்தனமான கட்டுப்பாடுகளையெல்லாம் தகர்த்து அவை களை தான் செய்யும் ஒவ்வொரு முறை யிலும் வெவ்வேறு தினுசான குணநலங்களு டன் உருவாக்குவதில் பார்வதி ஒரு பட்சண



கார பட்சணங்கள் செய்யும் போது மிளகாய்ப் பொடியை அதிகம் சேர்க் காமல் மிளகுப் பொடி கலந்து செய் தால் உடம்புக்கு நல்லது. ருசியாக வும், வாசனையாகவும் இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



புரட்சித் தலைவி என்றே கூறலாம்.

கடந்த இருபத்தைந்து வருடங்களாக இவளுக்குத் தாலி கட்டினதிலிருந்து இவள் திணிக்கும் தின்பண்டங்களை பலசுவை யோடு ருசிக்கும் அவஸ்தை எனக்குப் பழகி விட்டது. ஆனால் என் வாரிசுகள் பாவம் வாஸ்தவத்தில் அவர்களுக்கு பலகாரங் களின் ஒரிஜினல் சுவை என்ன என்பதே அறிய முடியாத நிலை. இந்நிலையில் எப் போதாவது எந்த ஒரிஜினல் மிட்டாய்க் கடையின் பட்சணத்தை நான் வாங்கி வந்து கொடுத்தாலும், 'ஐயே லட்டு இப்படியா இருக்கும்..! காராபூந்தி ஏன் காரமா இருக்கு' என கேட்டார்கள்.

"பார்வதி முறுக்கு இன்னும் கொஞ்சம் முறுக்கா இருக்க வேண்டாமா... ரொம்பவும் சாஃப்டா பண்ணிட்டயே" என்று சென்ற கோகுலாஷ்டமியன்று அவள் தட்டில் வைத் ததை சுவைத்தபடி கேட்டேன்.

''என்ன கிண்டலா?... உங்களுக்கு ஜிலேபிக்கும் முறுக்குக்கும் வித்தியாசம் தெரி யலே போலிருக்கு" என்று ஒரே போடாகப் போட்டு அடக்கினாள்.

ஆக பண்டிகை வந்தாலே எங்களுக்கு பயம் கண்டு விடும். முன்னெச்சரிக்கையாக "பாரு இதோ பாரு ஆயிரம் ஸ்வீட் கடைகள் வந்தாச்சு... நீ ஏன் சிரமப்படணும்... பணத்தை வீசி எறிஞ்சா பட்சணம்" என்று சொல்லி தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் இறங்கு வேன். என் செல்வங்களும், "அம்மா இப்ப யார் உட்கார்ந்து ஸ்வீட் காரம்னு சாப் டுண்டு இருக்கா... எல்லாம் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் பீஸான்னு ஆகிப்போச்சு. நீ பண்ணி வைச்சா நாங்களா திங்கப் போறோம்'' என்று தப்பிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுவார்கள்.

எல்லாவற்றையும் தவிடுபொடியாக்கி விடுவாள் பார்வதி. "கண்ட நெய்யிலேயும், எண்ணெயிலேயும் அவன் பண்ணி விக் கறதை பணத்தைக் கொட்டி வாங்கிண்டு வந்து கொட்டணுமாக்கும்... உங்க அப்பா கிடக்கார் விடு... நீங்க குழந்தைங்க பாவம் அம்மா சிரமப்பட்டுச் செய்ய வேண்டாம் கறத்துக்காக இப்படிச் சொல்றீங்க. எனக்குப் புரிஞ்சிக்க முடியாதா என்ன? நான் கிழ மைன்னு எதுக்கு வைச்சிருக்கான். தினுசு தினுசா பண்ணி சாமிக்குக் காட்டிட்டு நாமும் திங்கத்தானே'' என்று விடேன் தொடேனென்று விஷப் பரீட்சைக்கு எங் களை ஆட்படுத்தியே தீருவாள். அவளு டைய கிரியேடிவ் திங்கிங்கில் உருவாகும் அனைத்து பட்சணங்களும் சில ருசி

கடலை மாவு, அரிசி மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு 2:1:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து, பஜ்ஜி செய்தால், ஆப்ப சோடா போடாமலே பஜ்ஜி உப்பி வரும். சுவையும் அருமையாக இருக்கும்.

- மு. கலிஷா உம்மாள்.



நாசினிகளைத் தோற்கடிக்கும் வகையில் அமையும்.

பண்டிகைகளின் போது அக்கம் பக்கத்து மாமிகள் வீடு தேடி வந்து வசமாக மாட்டிக் கொள்வார்கள். அவர்கள் போகும் போது தட்டில் எங்கள் வீட்டுப் பட்சணங்களை சுமந்து முகத்தில் ஒரு திகிலோடு செல்வதை பார்வதி அறியாள். அப்படியே அவர்கள் வராமல் போனாலும் வீம்பாக எல்லோர் வீட்டிற்கும் பட்சணங்களை டோர் டெலிவரி செய்ய என் பையனையும் பெண்ணையும் விரட்டுவாள்.

"போம்மா நான் போக மாட்டேன்... போன தடவை போன போது அந்த மாமி, 'எங்காத்துலேயும் இதே கொழுக்கட்டை தான்.... என்ன கொஞ்சம் சாப்பிடற மாதிரி நான் செய்வேன்'னு கிண்டல் பண்றா'' என்று என் பெண் அழாத குறைதான்.

இவளுடைய பாதக பட்சணங்களால் எங்களுக்கு அடுத்தபடி பாதிக்கப்படுபவள் எங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி பர்வதம்தான். மீந்து போகும் அத்தனை பட்சணங்களையும் பர்வதம் தலையில் கட்டி வதம் செய்த தன் விளைவினால்தான் இதை கன்ஸ்யூமர் கமலா கையிலெடுத்து விட்டாள். பட்சணங்களால் பாதிக்கப்பட்ட பர்வதம் பத்து நாட்களாகப் பாத்திரம் தேய்க்க வராததால் கமலா வீட்டின் வேலைகளும் பாதிக்கப்பட்டதால், அதன் காரணத்தை ஆராய்ந்தறிய அவள் முற்பட்டாள். பர்வதத்தின் வீட்டிற்குச் சென்று படுத்தபடுக்கையாய் இருந்த அவளிடம் விசாரித்து அவள் வீட்டில் மிச்ச மீதி இருந்த பட்சணத்தை நச்சு கலந்துள்ளதா எனச் சோதிக்க அனுப்பி விட்டாள்.

நச்சணத்தில் ஸாரி பட்சணத்தில் நச்சு என்று இப்பொழுது ஆராய்ச்சி நிலைய ரிப்போர்ட் வந்து நிற்கிறது. விளக்கம் கேட்டு கமலாவின் கடிதம் வேறு.

"நான் படிச்சப் படிச்சு சொன்னேன். நீ கேட்கலே இப்போ பாரு உன் பட்சணத்தோட லட்சணத்தை... பெரிய பிரச்னையா வந்து தொலைச்சிருக்கு" என்றேன் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு.

"அம்மா நான் அப்பவே சொல்லலே... பாதுஷாவிலே 'நைசால்' வாசனை வருதுன்னு... நீதான் அதை நைசா வேலைக்காரிக்கும் மத்தவாளுக்கும் தள்ளி விட்டுட்டே" என்று என் பெண் பார்வதியின் பீதியை கிளப்பினாள்.

"அன்னிக்கு அப்படித்தான்... ராத்திரி தட்டிலே நீ பண்ணின ஓமப்பொடியை வைச்சிண்டு படிச்சிண்டுடே இருந்து தூங்கிட்டேன். அன்னிக்கு என் ரூமிலே கொசு வத்தியே ஏத்தாம கொசுவே வரலே.. அதுலே கொசுக் கொல்லி வாசம் அத்தனை இருந்திருக்கு'' தன் பங்கிற்கு என் பையன் வெறுப்பேற்றினான்.

"ஐயையோ... இப்படி ஏண்டா எல்லோரும் அவளைப் பயமுறுத்தறீங்க... என்ன மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனா கோர்ட், கேஸ், இரண்டு மாசமோ, மூணு மாசமோ உள்ளே வைப்பான்'' என்று பார்வதிக்கு நான் மேலும் அச்சமளித்தேன்.

"அதுக்கு எதுக்கு பட்சணத்தை இரண்டு, மூணு மாசம் உள்ளே வைக்கணும்" என்றாள் அப்பாவியாக.

"அடி அசடு! இப்படி உயிர்க்கொல்லி பட்சணத்தை பண்ணினதுக்காக உன்னைத் தான் ஜெயில் உள்ளே வைப்பான்'' என்றேன் கடுப்புடன்.

"ஐயையோ... அப்புறம் என்ன ஆகும்" நிஜமாகவே நடுநடுங்கினாள் பார்வதி. இப்படி பார்வதி தன் பதியின் முன் பதறும் நிலை உருவாக்கித் தந்த பட்சணங்களுக்கும் கமலாவுக்கும் நன்றி சொன்னேன்.

"ஆங்... அப்புறம் என்ன ஆகும்... அங்கே களி தருவான் பேசாம வாங்கிச் சாப்பிடறதோட நிறுத்திக்கோ... நானே கிளறுவேன்னு எதையாவது அங்கேயும் நளதமயந்தியா செஞ்சு தொலைக்காதே... அங்கே நிறைய கொலை தமயந்திங்க ஏற்கெனவே

இருப்பா."

"என்ன இது எல்லோரும் சேர்ந்து என்னை மாட்டி விடறதா முடிவு கட்டிட்டுங்களா... ஏதோ முன் 'ஜாமூன்'னு சொல்றாளே அதை வாங்க நீங்க ஏற்பாடு பண்ணக் கூடாதா'' பரிதாபமாக பார்வதி இழைந்தாள்.

"பாவி... இன்னும் உன் பட்சண மோகம் போய்த் தொலையலையே... அது முன் ஜாமூன் இல்லே... முன் ஜாமீன்..." நான் சொல்லிக் கொண்டிருந்தபோதே, வெளியில் ஒரே கூச்சல் கேட்டது.

வெளியே எட்டிப் பார்த்தேன். எனக்குப் பகீரென்றது. சுற்றுச் சூழலை சேர்ந்த மாமிகள் சூழ கமலா மாமி கையில் தட்டியும் துடைப்புமாக கோஷம் போட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

தட்டி ஒலி பலத்தது.

''பண்ணாதே பண்ணாதே பட்சணம் பண்ணாதே."

"பலகாரமா... கொலைகாரமா"

''தின்பண்டத்தில் தீவிரவாதம் செய்யாதே''

"பார்வதியே! நீ பட்சணம் செய்வதில் பயங்கரவாதியே''

"என்ன... அம்மாவோட கொடும்பாவி எரிக்காத குறைதான்" என் மகள் வேறு கொட்டிக் கொண்டாள்.

"என்ன இப்படிப் பேசாம இருக்கீங்களே... எதையாவது செஞ்சி இவங்களை சமாதானம் செய்யக் கூடாதா..." என்னிடம் சரணடைந்தாள் பார்வதி.

"சரி நீ ஒண்ணும் பயப்படாதே... நான் அவங்ககிட்டே போய்ப் பேச்சு வார்த்தைக்கு ஏற்பாடு பண்றேன். அதுக்கு முன்னாலே நீ சில உடன்பாட்டுக்கு ஒத்துக்கணும். 'இனிமே பட்சணம் செய்யும் முயற்சிகளிலே ஈடுபட மாட்டேன்.. பண்டிகையோ, விசேஷமோ எங்க வீட்டிலே கண்டிப்பாகத் தின்பண்டங்கள் செய்யும் விஷப் பரீட்சை நடக்காது. பலகாரங்களை பலவந்தமாக அக்கம் பக்கம் விநியோகிக்கும் அநியாயம் செய்ய மாட்டேன்.. வேலைக்காரி பர்வதத்துக்கு பாதிப்புக்கான நஷ்டஈடை வழங்க சம்மதிக்கிறேன்' இப்படி நீ உறுதிமொழி எழுதிக் கொண்டு வா. நான் அதை அவங்க கிட்டே காட்டிச் சமாதானம் பண்ணப் பார்க்கறேன்" என்றேன்.

பார்வதி மிகவும் பவ்யமாக, "சரி இதோ எழுதி எடுத்துட்டு வரேன்" என்று அறைக்குள் சென்றாள்.

"எழுதி வைச்சு ஒரு மணி நேரமாச்சு... இன்னும் என்ன தூக்கம்... எழுந்து கிளம்புங்க" பார்வதியின் குரல் மீண்டும் பலமாக அதட்டலாகக் கேட்டதில் திடுக்கிட்டு எழுந்தேன்.

"நான் சொன்னதெல்லாம் எழுதி கையெழுத்துப் போட்டுட்டே இல்லே" என்றேன்.

''என்ன கையெழுத்து, தலையெழுத்துன்னு... பகல்லயே தூக்கமா... தீபாவளி பட்சணத்துக்குப் பல சரக்கு லிஸ்ட் எழுதி வைச்சு ஒரு மணி நேரமாச்சு... இன்னும் நீங்க தூங்கி வழிஞ்சிண்டிருக்கிங்க... இந்தத் தீபாவளிக்கு தித்திக்குதேன்னு ஒரு புது ரெஸிபியிலே ஸ்வீட் டிரை பண்ணலாம்னு இருக்கேன்... நீங்க எல்லாரும் மூக்கிலே கையை வைக்கறா மாதிரி இருக்கப் போறது பாருங்க"

அட ஆண்டவா! இவள் படுத்தலிலேருந்து நான் இன்னும் விடுதலையாகவில்லையா... ஆரம்பத்திலிருந்து அத்தனை கதையும் கனவா?

ஒரு திருமணத்தில் அழகான கெட்டியான பேப்பர் பைகளில் தாம்பூலம் கொடுத்தனர். சுவரில் இரண்டு பிளாஸ்டிக் ஹூக்குகளை ஒட்டி அதில் இந்த காகிதப் பைகளை மாட்டி விட்டேன். வீட்டிற்கு வரும் கடிதங்களைப் போட்டு வைக்க இவை மிகவும் உபயோகமாக உள்ளன. என் தோழியோ, இதுபோன்ற பேப்பர் பைகளை சுவற்றில் ஆங்காங்கே ஒட்டி, அவள் செய்த செயற்கைப் பூங்கொத்துகளைச் சொருகி வைத்திருக்கிறாள்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.





உஷா ஸ்ரீகுமார்

மரப்பாச்சி பொம்மைக்குக் கூடச் சிறிய துண்டுத் துணியால் புடைவை கட்டி அழகு பார்ப்பது நம் மண்ணின் பாரம்பரியத்தில் ஊறிய பழக்கம்.

இப்படிச் செய்வதன் மூலம் நாம் பொம்மையை அழகுபடுத்துவதோடு மட்டும் நின்றுவிடுவதில்லை.

இன்று பெரிதாய்ப் பேசப்படும் ஃபேஷன் டிசைனிங்கின் பால பாடங்களையும் கற்றுக் கொண்டோம்.

பொம்மைகளுக்கு - குறிப்பாக 'பார்பீ' டால்களுக்கு என்று ஒரு தனி வார்ட்ரோப்பே விற்பனைக்கு வருகிறதே... பார்பீக்கு பீச் டிரெஸ், பார்பீக்கு கல்யாண உடை, காலேஜ் ஆடைகள், பார்ட்டி உடைகள், சமையலறை உடைகள் என்று பலவித ஆடைகள் ரெடியாகக் கிடைக்கிறதே அதற்கென்று ஒரு தனி

பொம்மைக்கு ஒரு வித்தியாசமான டிரெஸ்...!



மவுசும் இருக்கிறது...

காரணம் -

விதவிதமாய் ஆடைகள் வடிவமைத்து, அணிந்து அணிவித்து மகிழும் நம் அடிமனத்து ஆசைதான்.

சுலபமாக -

பொம்மைக்கு ஸ்பாஞ்சால் ஒரு முழு நீள கவுன் அணிவித்து அதை அலங்காரம் செய்யும் வழிமுறைகளைப் பார்ப்போமா?

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

பொம்மை - 1,
(சுமார் 8-12" உயரம்)
மெல்லிய ஸ்பாஞ்ச் ஷீட் - 2.

நூல், ட்வைன் வகைகள்,
காய்ந்த பூக்கள்,
பசை.

செய்முறை :

1. பொம்மையின் நெஞ்சுப் பகுதியிலிருந்து பாதம் வரை மூடும் படி 10" நீள ஸ்பாஞ்ச் ஷீட்டை நன்கு அதன் வயிற்றுப் பகுதியில் சுற்றவும்.

2. ட்வைன் நூலால் இறுகக் கட்டவும்.

3. ஸ்பாஞ்ச் ஷீட்டை, A மற்றும் '1' வடிவங்களில் (3"/4½") வட்டங்களாக வெட்டவும்.

• ஒவ்வொரு சைஸிலும் 14 - 15 துண்டுகள் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

4. முதலில் 3" ஸ்பாஞ்ச் துண்டுகளை B, C வடிவங்களில் மடிக்கவும்.

5. பிறகு '*' என்று குறிப்பிட்ட பகுதி களில் ஒரு ட்வைன் நூலில் ஊசியால் கோத்துக் கொள்ளவும்.

6. 4½" வட்டங்களை '2' படத்தில் குறிப்பிட்டபடி இரண்டு/மூன்று சுருக்கங் கள் வைத்து 'C'யின் அடிப்பகுதியில் சேருமாறு தைக்கவும்.

7. 4½" வட்டங்கள் இவ்வாறு இணைக் கப்பட்டபின் அவை ஒன்றோடு ஒன்று X/Z பகுதிகளில் சேர்த்துத் தைக்கவும்.

8. இதை பொம்மையின் வயிற்றைச் சுற்றி பாவாடை போல கட்டி இறுக்கிக் கட்டவும்.

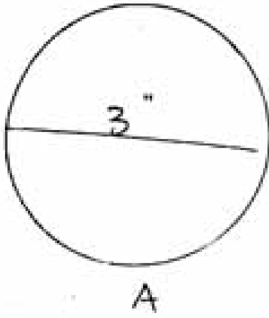
9. இன்னொரு வட்ட வடிவ ஸ்பாஞ்ச்சை பொம்மையின் தலை வழியே உள்ளே நுழைத்து அக்குளைப் பகுதியில் (ஆர்ம்-ஹோல் பகுதியில்) இறுக் கித் தைத்து சட்டை போல ஆக்கவும்.

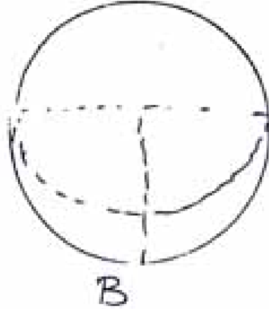
10. பாவாடையின் ஜாயின்ட்டுகள், சுருக்கங்கள், ஓரங்களில் விருப்பப்படி ட்ரை ஃப்ளவர்ஸ் ஒட்டிக் காய விடவும்.

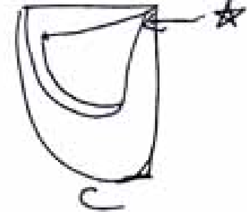
ஃப்ளோரல் கவுன் அணிந்த பொம்மை ரெடி!

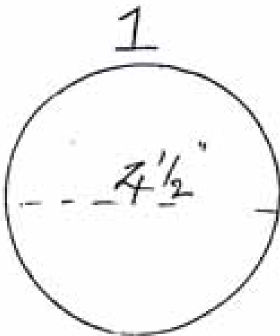
• இதே பொம்மையை அலங்கரிக்க லேஸ், ரிப்பன் பூக்கள், சம்கி, முத்துக்கள் கூட உபயோகிக்கலாம்.

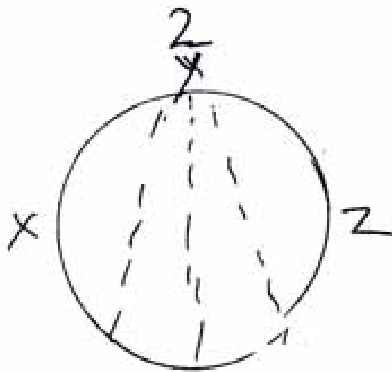
இவ்வகை பொம்மை உங்கள் கொலு வுக்கு மட்டுமல்ல - ஷோகேஸுக்கும் அழகு சேர்க்கும்.











திரிவேணி சங்கமம் - கங்கை, யமுனை, சரஸ்வதி ஆகிய மூன்று ஆறுகளும் கூடும் இடம். மத்தியப் பிரதேசத்தில் அலகாபாத் ரயில்வே நிலையத்தில் இருந்து சுமார் 6 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் இருக்கிறது இந்த இடம்.

காசிக்குப் போகிறவர்கள் முதலில் பிரயாகையில் உள்ள திரிவேணி சங்கமத்தில்தான் நீராட வேண்டும். குடும்பத்தோடு நீராடுவது ரொம்பவும் விசேஷம்.

பிரயாகை அமிர்தம் சிந்திய நான்கு

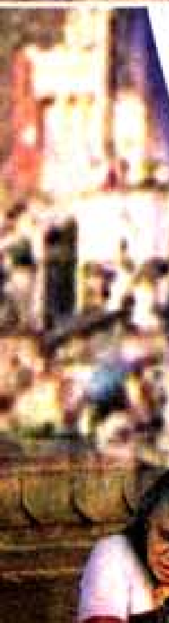




இடங்களில் ஒன்று என்று கூறப்படுகிறது. இதர இடங்கள், ஹரித்வார், உஜ்ஜையினி, நாசிக்.

அமிர்தம் சிந்தியது இவ்வாறுதான்...

பாற்கடலைக் கடைந்து அமிர்தம் எடுத்தாகி விட்டது. இந்திரனின் மகன் ஜயந்தனுக்கு தான் தான் அந்த அமிர்தத்தை முதலில் பருக வேண்டுமென்ற ஆசை. அமிர்தம் இருக்கும் கலசத்தை எடுத்துக் கொண்டு, சாப்பிட, தனியான ஒரு இடத்தைத் தேடி ஓடவே, இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த அசுரர்கள் அவனைப் பின்தொடர்ந்து சென்றனர். இருவருக்கும் 12 நாட்கள் போர் நடந்தது. கலசத்தில் இருந்து அமுதம் சிந்தாமல் இருக்க வேண்டுமென்று சந்திரனும், கலசம் உடைந்து போகக் கூடாதே என்று சூரியனும் பெரு முயற்சி எடுத்துக் கொண்டனர். பிருஹஸ்பதி, அசுரர்கள் எடுத்துச் செல்லாமல் கவனித்துக் கொண்டார். சனி பகவான், ஜயந்தனே கலசத்தில் உள்ள எல்லா அமுதத்தையும் அருந்தி விடாமல் இருக்க பார்த்துக் கொண்டார். இவர்கள் இவ்வளவு எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொண்டாலும், அமுதம் நான்கு இடங்களில் சிந்தி



அமிர்தம் சிந்திய திரிவேணி சங்கமம்!

விட்டது. அப்படிப்பட்ட இடத்தில் ஒன்றுதான் பிரயாகை.

பிரயாகை 'தீர்த்தராஜ'னாகக் கருதப்படுகிறது. அதன் பெருமையைப் பாடும் வடமொழி ஸ்லோகங்கள் ஏராளம்.

திரிவேணியில் நீராடி, சிரார்த்தம் செய்ய வேண்டும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும்.

இங்கே நடத்தப்படும் தம்பதி பூஜை, வேணிதானம் பூஜையும் மிகவும் சிறப்பானது. வித்தியாசமானது.

திரிவேணி சங்கமத்திற்குப் போக -

ஒரு படகை ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக ஒரு நபருக்கு 25 ரூபாய் என்பது கட்டணம். இரண்டு பேர் சென்றாலும் சுமார் நூறு ரூபாய் வாங்கி விடுவார்கள்.

நமது கூட வரும் 'பண்டா' விடம் படகில் ஏறும் முன்பே, தம்பதி பூஜைக்கும், வேணிதான பூஜைக்கும் எவ்வளவு தொகை தர வேண்டும் என்பதைப் பேசி முடிவு செய்து கொள்வது நல்லது.

இந்தத் தொகை 150 முதல் 400 ரூபாய் வரை பண்டாக்களைப் பொறுத்து வித்தியாசம் ஆகிறது.

படகில் போகும்போதே 'பண்டா' ஆற்றங்கரையில் உள்ள கோயில்களைப் பற்றியும், நிறத்தில் வித்தியாசமாகத் தெரியும், கங்கையையும், யமுனையையும் தூரத்தில் இருந்தே சுட்டிக் காட்டுகிறார்.

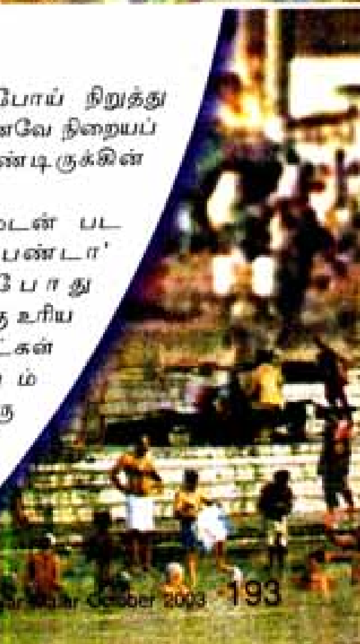
கங்கையாறு வெள்ளை நிறத்திலும், யமுனை சற்று கருப்பாகவும் காணப்படுகிறது. சரஸ்வதி ஆற்றைக் காண முடியாது. இந்த இரண்டு ஆறுகளுக்கு அடியில் கண்ணுக்குத் தெரியாமல், அந்தர்வாஹினியாக - ஓடுவதாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

படகை ஓட்டிச் செல்பவர்கள் மூன்று ஆறுகளும் சேரும் இடமான திரிவேணி



சங்கமத்தில் கொண்டு போய் நிறுத்துகிறார்கள். அங்கே ஏற்கெனவே நிறையப் படகுகள் நின்று கொண்டிருக்கின்றன.

நம்முடன் படகில் 'பண்டா' ஏறும்போது பூஜைக்கு உரிய பொருட்கள் எதுவும் கொண்டு வருவதில்லை. 'இவர் என்ன பூஜை





ந. எண்ணெயில் மிளகாய் ஒன்று, 5 மிளகு, 1 ஸ்பூன் பு. அரிசி, 2 வெற்றிலை, ½ ஸ்பூன் ஓமம் போட்டுக் காய்ச்சி, வடிகட்டி எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டால் சளி பிடிக்காது.

- ஆர். பார்வதி

செய்யப் போகிறார்... திரிவேணி சங்கமத்தில் ஏதாவது அரைகுறையாக இரண்டு மந்திரங்களைச் சொல்லி நம்மிடம் பணத்தைப் பறித்துக் கொள்ளப் போகிறார்' என்று படகுப் பயணம் முழுவதும் நாங்கள் இருவரும் நினைத்து வந்ததற்கு மாறாக திரிவேணி சங்கமம் வந்ததும் வேறு ஒரு படகிற்குச் சென்று பூஜைக்கான பொருட்களைக் கொண்டு வந்தார். நமது வீட்டுச் சமையலறையில் காணப்படும் 'அஞ்சறைப் பெட்டி' போன்ற ஒரு பெட்டியில் குங்குமம், மஞ்சள், அரிசி, எள், நெல், விபூதி, சந்தனம் இன்னும் பல பொருட்கள் இருந்தன.

உதிரிப் பூக்களையும் ஒரு இலையில் கொண்டு வந்தார்....

திரிவேணி சங்கமத்தில் நன்றாக மூழ்கிக் குளிப்பதற்கு, வசதியாக மிகவும் நெருக்கமாக இரண்டு படகுகளின் நடுவில் இரண்டு மூன்று வடமாக தாம்புக் கயிறுகளைக் கட்டி, படகில் இருந்து இறங்கவும் வசதியாக படகை ஒட்டி பெரிய கனமான, உடையாத, வளையாத, மூங்கிலைப் படி போல அமைத்து, நமது கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு பத்திரமாக இறக்கி விடுகிறார்கள். கைகளினால் தாம்புக் கயிறுகளை இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்கிறோம். அந்த இடத்தில் கழுத்து அளவு நீரில் நிற்க முடிகிறது. அதற்கும் வசதியாக, கால்களுக்கு கீழே ஏதோ படிகளின் மேல் நிற்பது போலத் தோன்றுகிறது.

இத்தகைய பாதுகாப்பான, வசதிகள், சௌகரியமான வசதிகள் இருப்பதால் பயமில்லாமல் கயிறைப் பிடித்துக் கொண்டு மூழ்கிக் குளிக்க முடிகிறது.

திரிவேணி சங்கமத்தில் சிலர் பால் அபிஷேகம் செய்கிறார்கள். எத்தனை தடவை மூழ்கிக் குளித்தாலும், போதும் என்கிற திருப்தி ஏற்படாமல், இனி எப்போது இங்கே வந்து குளிக்கப் போகிறோம் என்கிற ஏக்கத்துடன் சிலரது உதவியுடன் தூக்கிவிடப்பட்டு நமது படகுக்கு வருகிறோம்.

தம்பதிகளை உட்கார வைத்து தம்பதி பூஜையைத் தொடங்குகிறார் பண்டா. முதலில் மஞ்சள் பொடியால் கட்டம் கட்டமாக கோலம் வரைந்து அதன் நடுவில், அமரும் வண்ணம் இருக்கும் ஒரு கொட்டைப்பாக்கை வைக்கிறார். அவர்தான் கணபதி. அவருக்கு இருவரையும் மஞ்சள் தடவி குங்குமம் வைத்து பூவால் அர்ச்சனை செய்யச் சொல்கிறார். வழக்கமான 'சுக்லாம் பரதம், விஷ்ணும், சதுர்புஜம்' கணபதி ஸ்லோகத்துடன் பூஜை தொடங்குகிறது.

கணவனது கையில் மனைவியின் கையை வைத்து நீர் ஊற்றி சங்கல்பம் செய்து கொள்ளச் சொல்கிறார்.

அவர் ஸ்லோகங்கள், மந்திரங்கள் சொல்கிறார்.

கணவனுக்கு மனைவியை விட்டு, பாத பூஜை செய்யச் சொல்கிறார். கணவனை மனைவிக்கு நெற்றியில் குங்குமம் இட்டு விடச் சொல்கிறார்,..

மந்திரங்கள் தொடருகின்றன.

தம்பதி பூஜை முடிகிறது.

சாதாரணமாகத் திருமணம் முடிந்தால், வந்திருப்பவர்களுக்கு சாப்பாடு உண்டு அல்லவா? கணவன், மனைவி இருவரையும் சங்கல்ப பாவத்தில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு பலவித தானங்களைச் செய்யலாம் என்று சொல்லிவிட்டு கடைசியாக அன்னதானம் செய்யலாம் என்கிறார்.

அன்னதானம் என்கிற பேரில் நம்மிடம் கறந்து விடப் போகிறார் என்கிற பயம் தோன்றும் போது, அவராகவே ஒருவருக்கு முப்பது ரூபாய் வீதம் நீங்களாகவே, மூன்று பேருக்கு, ஐந்து பேருக்கு, பத்து பேருக்கு, இருபது பேருக்கு, ஐம்பது பேருக்கு, நூறு பேருக்குத் தரலாம் என்கிறார்.

நாம் நமக்கு விருப்பப்பட்ட தொகையை அன்னதானத்திற்காக அவரிடம் தருவதாக ஒப்புக் கொள்கிறோம்.

இதனோடு நாம் கொண்டு வந்த வேஷ்டி. துண்டு முதலியவற்றையும் அவருக்குத் தானமாகக் கொடுப்பது விசேஷம்.

இன்னொரு விசேஷமான பூஜை வேணி பூஜை.

'வேணி' என்றால் தலைமுடி என்று ஒரு அர்த்தம் உண்டு.

பெண்களின் 'பின்னல்' இந்த திருவணி சங்கமத்துடன் நெருங்கிய தொடர்பு உடையது. இந்தச் சங்கமத்தில் 'சரஸ்வதி' ஆறு கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. அதனால் இந்த திரிவேணி சங்கமத்தில் மூன்று ஆறுகள் கலக்கவில்லை. இரண்டு ஆறுகள் தான் கலக்கின்றன என்று ஒரு குதர்க்கவாதி யாரிடமோ வாதம் செய்து கொண்டிருந்த போது, அங்கே வந்த ஒரு முதியவர் அந்த குதர்க்கவாதியிடம், நன்றாக இழைந்து கூந்தலைப் பின்னி இருந்த ஒரு பெண்ணின் சடையைக் காட்டி, 'அவளது பின்னலில் எத்தனை பிரிகள் இருக்கின்றன' என்று கேட்க, அவன், 'இரண்டு பிரிகள்' என்று சொல்ல அந்த முதியவர் அந்தப் பெண் பின்னலைச் சிறிது உயரம் பிரித்துக் காண்பிக்கச் சொல்லி, 'இப்போது எத்தனை பிரிகள் இருக்கிறது?' என்று கேட்க, குதர்க்கவாதி, 'மூன்று பிரிகள் இருக்கின்றன' என்று சொல்லி அசடுவழிந்தான்.

"முதலில் மூன்றாவது பிரி உன் கண்ணுக்குத் தெரியவில்லையா?"

"தெரியவில்லை. இரண்டு பிரிகளின் இடையில் ஒளிந்துக் கொண்டிருந்தது."

"அதைப் போலத்தான் சரஸ்வதி ஆறும். கங்கை, யமுனையின் இடையில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது."

இத்தகைய அற்புதமான விளக்கத்தைக் கொடுத்தவர் - முதியவராக வந்த பிரயாகையின் கடவுள் வேணிமாதவனாம்.

வேணி பூஜை தொடங்குகிறது...

மனைவியின் கூந்தலை அவிழ்த்து விடச் சொல்லி கணவனைக் கொண்டு அழகாக அந்தக் கூந்தலைப் பின்னி விடச் சொல்கிறார். பிறகு மனைவிக்கு மஞ்சள் தடவி, நெற்றியில் பொட்டு இட்டு, தலையில் பூ வைக்கச் சொல்லி, கண்ணாடிக் காட்டி அழகு பார்க்கச் சொல்லி, ஒரு கத்தரிக் கோலை எடுத்து அதற்குப் பூஜை செய்து அந்தக் கத்தரிக்கோலால் மனைவியின் பின்னலின் அடிப்பாகத்தில் இருந்து சிறிது வெட்டி எடுக்கச் சொல்கிறார்.

அந்த முடிக்கு, மஞ்சள் குங்குமம் சார்த்தி, பூஜை செய்து திரிவேணி சங்கமத்தில் விடச் சொல்கிறார்.

"இந்த சௌபாக்கியம் என்றும் நிலைக்க அருள்புரிவாய்... என்னுடைய பாவங்கள் போகட்டும்... நான் செய்யும் வேணி தானத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்" என்று கங்கை, யமுனை, சரஸ்வதி ஆறுகளை மனமுருகப் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு கத்தரித்து எடுத்த முடியை திரிவேணி சங்கமத்தில் மனைவி விடுகிறார்.

கத்தரிக்கோலையும் - திரிவேணி சங்கமத்திற்கு உதாரணமாகச் சொல்கிறார்கள். இரண்டு பக்கமும் இருக்கும் வெட்டும் பாகங்கள், கங்கையாகவும், யமுனையாகவும், இரண்டையும் சேர்த்து இயக்கும் ஆணி போன்ற பாகம் சரஸ்வதியாகவும் கூறப்படுகிறது.

மறுபடியும் ஒருமுறை திரிவேணி சங்கமத்தில் மூழ்கி ஆனந்தமாகக் குளித்து விட்டுப் படகில் ஏறி கரையை அடைகிறோம்.

பண்டாவுக்கு, பேசிய தொகையுடன், அன்னதானத்திற்கு வாக்குக் கொடுத்த தொகையையும் தருகிறோம்.

மிகவும் புனிதமான இடத்தில் வித்தியாசமான அனுபவம், உள்ளம் மகிழ்ச்சியால் நிறைந்து நிற்கிறது!

— கமலநாதன்

ஸ்வீட் சோமாஸ் செய்ததில் துருவிய கொப்பரையுடன் பொடி செய்த முந்திரி, சர்க்கரை, ஏலக்காய் கலந்த கலவை ஒரு கப் அளவு மீந்து விட்டது. இந்தக் கலவையை, நைஸாக மிக்ஸியில் ஓட்டி அத்துடன் ஒரு கப் பொட்டுக் கடலை மாவையும் சேர்த்துப் பக்குவமாக நெய் விட்டு, 'மா லாடு' பிடித்து விட்டேன். டேஸ்ட்டி 'மா லாடு'.

- நிர்மலா

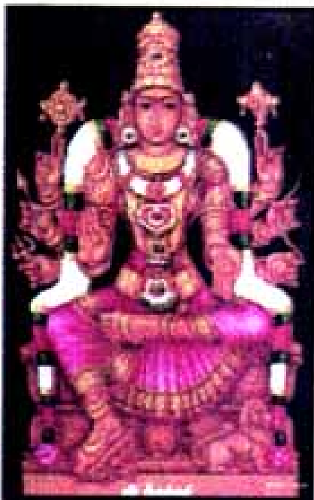


அஷ்டநிதிகளை

"திருமகள் சேர்பவர்களுக்கு செல்வம் சேர்கிறது. ஐசுவரியமும் நீண்ட ஆயுளும் கிடைக் கிறது. அவர்கள் செல்வத்தில் திளைத்தபடி மரண மற்ற நிலையை அடைகிறார்கள். விரைவாக புகழை யும், வெற்றியையும் அடைகிறார்கள்."

- ஸ்ரீ ஸுக்தம்

• வீர இலக்குமி



பதினாறு பேறுகள்

'பதினாறும் பெற்றுப் பெரு வாழ்வு வாழ்வாயாக' என்று பெரியோர் ஆசீர்வாதம் செய்யும் போது அவர்கள் கட்டிக்காட்டும் பதினாறு பேறுகளாவன :

1. கல்வி, 2. புகழ், 3. வலிமை, 4. வெற்றி, 5. நெல், 6. நன் மக்கள், 7. பொன், 8. நல்லூழ், 9. அறிவு, 10. அழகு, 11. நுகர்ச்சி, 12. வாழ்நாள், 13. இளமை, 14. பொறுமை, 15. துணிவு, 16. நோயின்மை



• தான்ய இலக்குமி

அஷ்டபோகங்கள்

அஷ்டபோகங்கள் என்று குறிப்பிடப்படு பவை : 1.பெண், 2. ஆடை, 3. அணி கலன்,4. போஜனம், 5. தாம்பூலம், 6. பரிமளம், 7. பாட்டு, 8. பூவமளி (மலர்ப் படுக்கை)

அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்கள்

அஷ்ட ஐஸ்வர் யங்கள் என்று கூறப்படு பவை : 1. இராஜாங் கம் (பதவி), 2. மக்கள், 3. சுற்றம், 4. பொன், 5. மணி (ரத்தினங்கள்) 6. நெல், 7. வாகனம், 8. பணிபுரிவோர்.



• ஆதி இலக்குமி

அள்ளித்தரும் அதி தேவதை

மேலே கண்ட அனைத்தையும் அள்ளித் தரும் பெரும் தேவி மஹாலக்ஷ்மி.

பாற்கடல் கடையப்பட்டபோது ரிஷிகளும் தேவர்களும் ஏகாதசியன்று உபவாசம் இருந்து மந்திரங் களைத் துதித்தவாறு இருக்க துவாதசி அன்று உதய காலத்தில் லக்ஷ்மி தோன்றி னாள். விஷ்ணுவின் மார்பில் அமர்ந்தாள். இதனால் மகிழ்ந்த விஷ்ணு ஏகாதசி உபவாசம் இருந்து துவாதசி அன்று என்னையும் லக்ஷ்மி யையும் துதிப்போருக்கு லக்ஷ்மி கடாக்ஷம் ஏற்படும் என்று அருளினார்.

எதையேனும் எழுத ஆரம்பிக்கும் போது 'ஸ்ரீ' என்று எழுதிவிட்டு ஆரம் பிப்பவருக்கு மேலே கூறிய 16 பேறுகளையும் தன்னுள் வைத்திருக்கும் 'ஸ்ரீ' அருளுவாள் என்று கூறுவது மரபு.

அஷ்ட நிதிகள்

இது தவிர வானத்திலே இருக்கும் அஷ்ட நிதிகள் பற்றிய விவரங்கள் அற்புதமானவை.

1. பத்மம் : இது குறிப்பது ஸத்வ குணம். (நல்ல தன்மை, தூய்மை,

பத்மினி

அள்ளித் தரும்

அறிவு, ஞானம்)

2. மஹாபத்மம் : இது குறிப்பது ஸத்வ குணம். (யோக நிலையின் கடைசி நிலை)

3. கச்சபம் (ஆமை) : மனிதர்களைக் கண்டு பயப்படுவது. மர்மமான முறையில் இயங்குவது.

4. மகரம் (முதலை) : இது குறிப்பது தமோகுணம். (பணம், புகழ் பற்றிய ஆசை)

5. முகுந்த் : இது குறிப்பது ரஜோ குணம். (காதல், கெட்ட சேர்க்கை, சொகுசு வாழ்க்கை)

6. நந்தகம் : இது குறிப்பது ரஜோ குணம், தமோகுணம் இரண்டின் கலவை. (தன்னைப் புகழ்தல், மனை வியை அடையவும் நிறைய புத்திரர்களை அடையவும் ஆசை)

7. நீலம் : நந்தகம் போன்றது.

8. சங்கம் : இதுவும் ரஜோகுணம், தமோகுணம் இரண்டின் கலவை.

இந்த எட்டு நிதிகளையும் குபேரனிடம் கொடுத்து பரிபாலிக்கச் செய்பவள் மஹாலக்ஷ்மி.

ஆகவேதான் குபேரன், 'நிதீஸ்வரன்' என்றும், 'நிதினாமதிபா' என்றும் அழைக்கப்படுகிறான்.

மஹாலக்ஷ்மியின் பொக்கிஷக்காவலன் குபேரன். செல்வத்திற்கு அதிபதியானதால் 'தனாதிபத்யமும்', அதை வழங்குவதால் 'லோகபாலத்வமும்' அவனுக்கு ஏற்படுகிறது. சிவனது நெருங்கிய நண்பனாதலால் அவனுக்கு 'சிவசகா' என்ற பெயரும் உண்டு!

லக்ஷ்மியையும், குபேரனையும் வணங்கினால் செல்வம் சேரும் என்பது வேதப் புராணம் மற்றும்



• கஜ இலக்குமி



• சந்தான இலக்குமி



• தன இலக்குமி



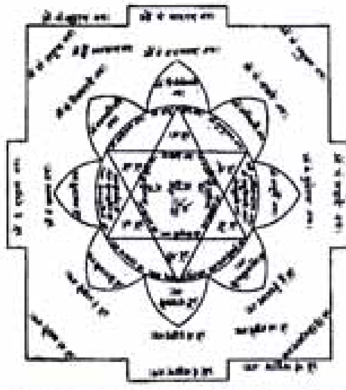
• விசய இலக்குமி



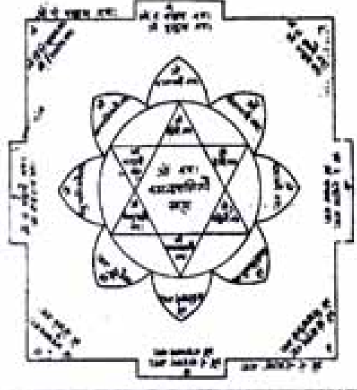
• வித்யா இலக்குமி

வித்யா!

ச. நாகராஜன்



• ஸ்ரீ யந்திரம்



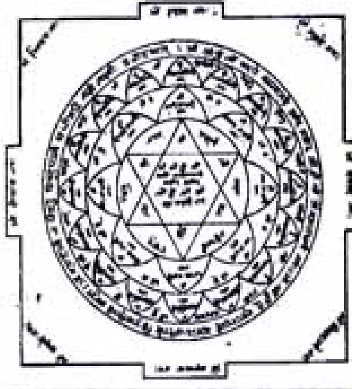
• ஸ்ரீ தனாகர்ஷண மஹாலக்ஷ்மி யந்திரம்

இதிஹாஸம் வழங்கும் அறிவுரை! குறிப்பாக தீபாவளியே லக்ஷ்மி குபேர பூஜை செய்வது தான். இது வடநாட்டில் மிகப் பிரசித்தம். தென்னிந்தியரும் இப் பூஜையைச் செய்து வளமான நிலையை அடையலாம்.

பத்மினி வித்யா

மார்க்கண்டேய புராணமும் (68ம் அத்தியாயம்), கருட புராணமும் (53ம் அத்தியாயம்) வானில் உள்ள எட்டு நிதிகளைப் பற்றி விரிவாக விளக்குகின்றன.

இந்தச் செல்வத்தை அடையும் வழியை விளக்குவதே பத்மினி வித்யா!



• ஸ்ரீ அஷ்டலக்ஷ்மீ யந்திரம்

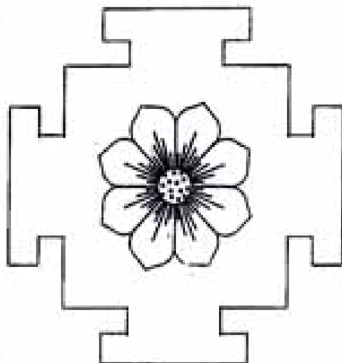
ஸ்ரீ ஸூக்தம்

'பத்மினி வித்யா' என்பது மஹாலக்ஷ்மியைத் துதித்து அவள் அருளை வேண்டும் வித்தை. விஷ்ணுவை முதலில் வழிபட்டே லக்ஷ்மியைத் துதிக்க வேண்டும்.

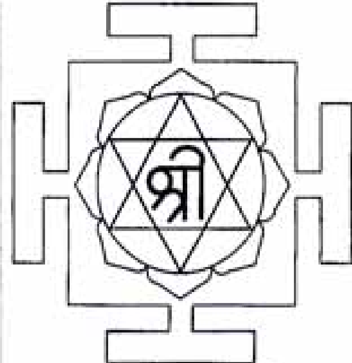
லக்ஷ்மி கடாக்ஷத்தை வேண்டுவோர் ஸ்ரீ ஸூக்தத்தைச் சொல்ல வேண்டும் என்று செளபாக்யலக்ஷ்மி உபநிஷத் கூறுகிறது.

பஞ்சமி யோகம் கூடிய உத்திர நட்சத்திரத்தில் செய்யப்படும் ஸ்ரீ ஸூக்த ஹோமம் அதிகப் பலனைத் தரும் என்று போதாயனர் அறிவுறுத்துகிறார்.

லக்ஷ்மி தந்திரம் (50ம் அத்தியாயம்) ஸ்ரீ ஸூக்தத்தைச் சொல்ல வேண்டிய முறையை விரிவாக விளக்குகிறது. "யார் ஒருவர் ஸ்ரீ ஸூக்தத்தைச் சொல்கிறார்களோ அவர்களுக்குச் செல்வம் நிச்சயம் சேரும்" என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன.



• எட்டு இதழ்கள் அஷ்ட லக்ஷ்மிகளையும் அஷ்ட பக்கங்களையும் குறிக்கிறது



• இந்த யந்திரத்திற்கான மந்திரம் "ஓம் ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மியாய நமஹ"

• தாமிரத்தில் செய்ய வேண்டிய யந்திரம்

லக்ஷ்மி யந்திரம்

என்னிடம் பணம் சேருவதே இல்லை என்று வருந்துவோர் உடனடிப் பலன் கிடைக்க அஷ்டலக்ஷ்மி யந்திரத்தையும், ஸ்ரீ யந்திரத்தையும் பூஜையில் வைத்து வழிபடலாம்.

அஷ்ட லக்ஷ்மி

அனைத்து வளங்களையும் பெற உகந்தது அஷ்ட லக்ஷ்மி வழிபாடு. சென்னை அடையாறில் உள்ள அஷ்டலக்ஷ்மி கோவில் உட்பட தமிழகத்தில் பல இடங்களிலும் லக்ஷ்மியின் உருவச் சிலைகளைக் கண்டு வழிபாடு செய்யலாம்.

மூலிகையில் லக்ஷ்மி

வந்தா மூலிகை எனப்படும் மாதுளம் செடியில் தோன்றும் புல்லுருவியிலும், ஐந்திலை நொச்சியிலும், நாணலில் தோன்றும் புல்லுருவி ஆகிய மூலிகையிலும் மஹாலக்ஷ்மி வாசம் செய்வதால் இவற்றை பூஜையிலும், பணப்பெட்டியிலும், பர்ஸிலும் வைத்துக் கொள்வது வற்றாத செல்வ வளத்தைத் தரும்!

மகாராஜாக்களின் சீரிய செயல்

மிக நுட்பமான வித்தை என்பதாலும் நாட்டிற்கு முக்கியமாக வேண்டுவது செல்வமே என்பதாலும் மகாராஜாக்கள் லக்ஷ்மி வழிபாட்டை பயபக்தியுடனும் சிரத்தையுடனும் செய்து வந்தனர். தாங்கள் வெளியிட்ட காசுகளில் லக்ஷ்மி உருவத்தையோ அல்லது லக்ஷ்மிக்கு உகந்த மங்கலச் சின்னங்களையோ பொறித்தனர். அரண்மனையில் 'அலக்ஷ்மியை' அகற்றி லக்ஷ்மியை வரவேற்க செய்ய வேண்டிய அனைத்தையும் செய்ய தனியாக அறவோரைப் பணித்தனர்.

மகாராஜாக்களே செல்வத்தை வேண்டி இப்படிச் செய்வதை வியந்து நோக்கும் நாம், நமது செல்வ வளத்தைப் பெருக்க சிறிது முயற்சி செய்ய வேண்டாமா?

பத்மினி வித்யா - மஹாலக்ஷ்மி வழிபாடு - தனி மனிதரின் செல்வத்தைப் பெருக்குவதோடு நாட்டின் ஏழ்மையை அகற்றி தேசிய செல்வ வளத்தையும் சேர்த்தே பெருக்கும்!


* மு. சுலைஹா உம்மாள்

பொருள் : முளைப் பயிறு

முதல் பரிசு : 'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும் கிரைண்டர்



மெக்சிகன் மசாலா

அடிப்படைத் தேவையான கலவை முளைப்பயறு செய்முறை :

கறுப்பு உளுந்து, கறுப்பு கொண்டைக் கடலை, வெள்ளை கொண்டைக் கடலை, வெள்ளை மொச்சை, காராமணி, பச்சைப் பயறு, பட்டாணி ஆகிய தானிய வகைகளை ஒருநாள் முழுவதும் ஊறவைத்து, நீரினை வடித்து விட்டு, ஒரு மெல்லிய துணியில் கட்டி, ஒரு ஆணியில் மாட்டித் தொங்க விடவும். இரண்டு நாட்கள் கழித்துப் பார்த்தால், தானியங்கள் நன்கு முளை விட்டிருக்கும்.


* ரமா ஜெயராம்

குளிர்காலமாக இருந்தால், ஹாட்பாக்ஸில் உள்ளே ஒரு வலைத் தட்டை வைத்து, ஊற வைத்த தானியங்களை நீரை வடித்து விட்டுப் போட்டு, மூடி வைத்தால், இரண்டு நாட்களில் முளை விட்டு விடும்.

முளைப்பயிறு கோஃப்தா ஃப்ரைட் ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பாசுமதி அரிசி - 2 கப்,
சோயா சாஸ் - 2 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி இலை - $\frac{1}{2}$ கப்,
வெள்ளை மிளகுப் பொடி - 2 டீஸ்பூன்,
வெங்காயத் தாள் - $\frac{1}{2}$ கப், (ஒரு இன்ச் அளவு வெட்டியது),
சிவப்பு மிளகாய் சாஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
அஜினோமோட்டோ (சீன உப்பு) - $\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்,


* கே. பார்வதி


* வி. ஜெயலக்ஷ்மி

இம்மாத இல்லத்தரசி



பச்சைப் பயறை முளைகட்டி வேகவைத்து, தேங்காய் துருவிப் போட்டு, சர்க்கரையையும் சேர்த்து கையால் பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி தட்டில் வைத்தேன். ஒரு நொடியில் எல்லாம் காலி!

- ஷியாமளா ராஜசேகர்.

எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

கோப்தாவிற்கு :

கலவை முளைப்பயிறு - 150 கிராம்,
உருளைக்கிழங்கு - 2,
இஞ்சி, பூண்டு அரைத்த விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
எண்ணெய் - பொரிக்கத் தக்கபடி,
கார்ன்பிளோர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மைதா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

ரைஸ் : பாசுமதி அரிசியை நீரில் களைந்து கழுவவும். ஒரு அகன்ற உயரமான பாத்திரத்தில் மூன்று லிட்டர் அளவு நீரினை விட்டு, ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயும், ருசிக்கேற்ப உப்பும் சேர்த்து, கொதிக்க வைத்து, அரிசியைச் சேர்க்கவும். முக்கால் பாகம் அரிசி வெந்ததும், இறக்கி, நீரினை வடித்து விட்டு, சாதத்தை உதிரி உதிரியாக ஒரு தட்டில் பரத்தி ஆறவிடவும். சாதம் ஆறியதும், அதில் சோயா சாஸ், வெள்ளை மிளகு, சிகப்பு மிளகாய் சாஸ் சேர்த்து நன்கு கையால் கலந்து பிசறி வைக்கவும்.

கோஃப்தா : உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலுரித்து மசிக்கவும். முளைப் பயிறு கலவையை ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, நன்கு நீர் வற்ற வதக்கி, இறக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் கலவை முளைப்பயிறு, மசித்த உருளைக்கிழங்கு, இஞ்சி பூண்டு விழுது, உப்பு, கார்ன்பிளோர், மைதா, மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து நன்கு கலந்து பிசையவும். இதனை நெல்லிக்காய் அளவு சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டவும். ஒரு வாணலியில் தேவையான அளவு எண்ணெய் விட்டு, சூடாக்கி, இந்த கோஃப்தா உருண்டைகளைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

ஃப்ரைட் ரைஸ் : ஒரு அகலமான பெரிய இரும்பு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு (சுமார் 3 டேபிள் ஸ்பூன் அளவு விட்டு) சூடாக்கி செய்து வைத்துள்ள ரைஸ், கோஃப்தாக்கள், கொத்துமல்லி, அஜினோமோட்டோ சேர்த்து நல்ல அனலில் வதக்கவும். தேவைப்பட்டால் இன்னும் சிறிது எண்ணெய் விடலாம். நன்கு மணம் வந்ததும், வெங்காயத்தாள் சேர்த்துக் கிளறி அடுப்பிலிருந்து இறக்கினால், முளைப்பயிறு கோஃப்தா ஃப்ரைட் ரைஸ் தயார். இதற்கு சுவை கூட்ட ஹாட் மின்ட் சாஸுடன் பரிமாறவும்.

ஹாட் மின்ட் சாஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய புதினா இலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தக்காளி சாஸ் - 2 டீஸ்பூன், சோயா சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், வினிகர் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை :

தக்காளியைத் தோலுரித்து, மிகப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கவும். பின் எல்லாப் பொருட்களையும் நன்றாகக் கலந்து அடுப்பில் ஏற்றி, கொதிக்க வைத்து இறக்கினால் ஹாட் மின்ட் சாஸ் ரெடி.

முளைப்பயிறு டார்டில்லாஸ்

டார்டில்லாஸ் செய்வதற்கு :

தேவையான பொருட்கள் :

மக்காச் சோள மாவு - ¼ கிலோ,
மைதா மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
முட்டை - 1,

உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

ஸ்டப்பிங்குக்கு :

கலவை முளைப் பயறு - 1 கப்,

காய்கறிகள் (உருளைக்கிழங்கு, காரட், காலிஃப்ளவர், பீன்ஸ்) - 1 கப், (சிறு துண்டுகளாக்கியது),

தக்காளி சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

சில்லி சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

சோயா சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

வெண்ணெய் (அ) எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

வெங்காயம் - ½ கப்,

உப்பு, மிளகுத் தூள் - ருசிக்கேற்ப.

சாஸ் செய்ய :

வெங்காயம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,

தக்காளி - 2, (விழுதாக அரைக்கவும்),

மைதா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ½ டீஸ்பூன்.

அலங்கரிக்க :

ஃப்ரெஷ் க்ரீம், கொத்துமல்லி இலை.

செய்முறை : டார்டில்லாஸ்

ஒரு பாத்திரத்தில் மக்காச் சோள மாவு, மைதா, உப்பு சேர்த்து கலந்து விடவும். முட்டையை நன்றாக அடித்துக் கலக்கி, மாவுக் கலவையில் சேர்க்கவும். போதுமான அளவு நீர் விட்டு, தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு நான்ஸ்டிக் தவாவில் சின்ன தோசையாக ஊற்றி, எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் சுட்டெடுக்கவும். இதே போல், பத்து தோசைகள் செய்யவும்.

ஃபில்லிங் : காய்கறிகளை ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயத்தைச் சேர்த்து லேசாக வதக்கி, சாஸ் வகைகளை ஊற்றிக் கலந்து, உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் கலந்து இறக்கவும்.

சாஸ் செய்முறை : வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு விழுதை வதக்கி, தக்காளி விழுதை சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். மைதா மாவை சிறிது நீர் விட்டு கட்டியில்லாமல் கரைத்து சாஸில் சேர்த்து, கலவை கெட்டியானதும் இறக்கவும்.

பரிமாறும் விதம் :

ஒரு டார்டில்லாவை எடுத்து அதன் உள்ளே ஃபில்லிங்கை வைத்து இறுக்கமாகச் சுருட்டவும். எல்லா தோசைகளையும் இதே போல் செய்து, ஒரு அவன் தட்டில் அடுக்கி, மேலே அலங்காரமாக சாஸ் ஊற்றவும். ப்ரீஹீட் செய்த அவனில் 150 டிகிரி செண்டிகிரேடில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும். பின் மேலே க்ரீம், கொத்துமல்லி தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும். இது ஒரு சுவையான, சத்து மிகுந்த மெக்ஸிகன் உணவு வகையாகும்.

குறிப்பு : மக்காச் சோள மாவு பெரிய கடைகளில் கிடைக்கும். (அ) முற்றிய மக்காச் சோள விதைகளை அரவை மில்லில் கொடுத்து மாவாக திரித்துக் கொள்ளவும்.

- மு. சுலைஹா உம்மாள்,

கீழக்கரை.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

முளைப் பயறு-பைங்கன் பகாரா

தேவையான பொருட்கள் :

முளைகட்டிய பாசிப் பயறு - 150 கிராம்,

பிஞ்சு கத்தரிக்காய் - 250 கிராம்,

பெரிய வெங்காயம் - 3,

கடலைப் பருப்பு, அரிசி, சர்க்கரை, வெல்லம் போன்ற பொருட்கள் வைத்த டப்பாக்களில் எறும்புக்கு தடா போட வேண்டுமா? ரொம்பச் சுலபம். ஒரு காகிதத்தில் நாலைந்து கிராம்புகளை (லவங்கம்) பொட்டலம் கட்டி அந்த டப்பாக்களில் போட்டு விடுங்கள் போதும்.

– விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.



தக்காளிப் பழம் - 3,
பசும் பால் - ¼ லிட்டர்,
சமையல் எண்ணெய் (அ) நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

மசாலா அரைக்க :

தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
கசகசா - 2 டீஸ்பூன்,
தனியா, மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய், கிராம்பு, பட்டை - தலா 4 எண்ணிக்கை,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
நிலக்கடலை - 25 கிராம்,
முந்திரி - 10.

அலங்கரிக்க : பச்சைக் கொத்துமல்லி - ¼ கப், (பொடியாக நறுக்கியது),
ப்ரெஷ் க்ரீம் - விருப்பப்பட்டால்.

தயாரிக்கும் முறை :

கத்தரிக்காய், வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றை நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். நிலக்கடலையைத் தனியாக வறுத்து மிக்ஸியில் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். மற்ற மசாலாப் பொருட்களை தனியாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். நறுக்கிய வெங்காயத்தில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்து அதனையும் தனியாக வாசனை வரும் வரை வதக்கவும்.

வறுத்து வைத்துள்ள மசாலா சாமான், வதக்கிய வெங்காயம் ஆகியவற்றைத் தேவையான பால் விட்டு வெண்ணெய் போல் அரைக்கவும்.

இப்பொழுது ஓர் அடிகனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து நெய் (அ) எண்ணெய் விட்டு, எண்ணெய் காய்ந்ததும் வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றைப் போட்டு சில நிமிடம் வதக்கி, பின் நறுக்கிய கத்தரிக்காய், முளை கட்டிய பாசிப் பயறு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, சிறிது பாலும் விட்டு, தீயை மிதமாக வைத்து, மேலே தட்டால் மூடி விடவும். அடிக்கடி திறந்து அடிப்பிடிக்காமல் கிளறி விடவும். கால் மணியில் கலவை நன்கு வெந்து விடும். இப்போது தேவையான உப்பு சேர்க்கவும்.

பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை மீதியுள்ள பாலில் கரைத்து, பயறு, கத்தரிக்காய் கலவையில் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்து நன்கு பதமானவுடன், வேர்க்கடலைப் பொடியைத் தூவி நன்கு கிளறவும். வாசனை வந்தவுடன் இறக்கி விடவும்.

பரிமாறும் போது அரிந்த கொத்துமல்லியைத் தூவி, ஃப்ரெஷ் க்ரீம் 1 ஸ்பூன் கலந்து பரிமாறவும். எண்ணெய் அதிகம் இல்லாத சத்தான, சுவையான தயாரிப்பாகும். இந்த முளைப்பயிறு பைங்கன் பகாரா.

வெறும் கண்டல்தானா, போர் அடிக்கிறதே என்று கூறும் பிள்ளைகள், பெரியவர்கள் எல்லோரையும் அசத்திவிடும் இந்த சைட்-டிஷ். இது சப்பாத்தி, இட்லி, தோசை, சாதம், புலவு என எல்லாவற்றிற்கும் ஏற்றது.

- ஆர். விஜயா,
செய்யாறு.

கொத்துமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை முதலியவற்றில் சட்னி அரைக்கும் பொழுது, புளிப்புக்கு, புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழ ஜூஸைப் போட்டு அரைக்கவும். கலர் பச்சையாகவே இருக்கும். சுவையும் மாறுதலாக இருக்கும்.

- ஸ்ரீமதி



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பயிறு போளி

தேவையான பொருட்கள் :

முழுப் பயறு கால் கிலோ தண்ணீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டி முளை வந்தது.
மைதா மாவு - 400 கிராம்,
வெல்லம் - 400 கிராம்,
தேங்காய் மூடி - 1,
ஏலக்காய்ப் பொடி - சிறிது.
சமையல் எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
மேலே தடவ - நெய் 1 டீஸ்பூன்.

மலக்குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் கோதுமை உணவுக்கு உண்டு என்று நியூயார்க்கில் உள்ள பி.எஸ். ரெட்டி என்ற இந்திய டாக்டர் உறுதி செய்துள்ளார். 'ஓட்' தானியத்தையும் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்டிரால் குறையும் என்கிறார் இவர்.

- பி. ராஜசேகரன்.



செய்முறை :

மைதா மாவை, நன்கு சலித்துப் பிசைந்து, துளி எண்ணெய் விட்டு, 2, 3 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

முளைப் பயிர், வெல்லம் (பொடித் தது), தேங்காய்த் துருவியது, ஏலம் சேர்த்து அரைத்து, இலுப்பச்சட்டியில் துளி எண்ணெய் விட்டுச் சுருளக் கிளறவும்.

மைக்ரோவேவ் வைத்திருப்பவர்கள், பூரணம், போளி இரண்டையும் இதில் செய்யலாம், மிக எளிது. அடிப்பிடிக்காமல் அடுப்பில் கிளறணும். மைக்ரோவேவில் செய்வதென்றாலும், நடுவில் ஒரு இருமுறை எடுத்துக் கிளறவும் கெட்டியாகும் வரை.

மைதா மாவை, சிறிய உருண்டையாக எடுத்து, சின்ன அப்பளமாக இட்டு, உள்ளே பூரணம் வைத்து மூடி, திரும்ப, நமக்கு வேண்டிய சைஸில் போளியாகப் பரத்தவும். பூரணம் வெளியே வராதவாறு ஜாக்கிரதையாக இடவும்.

மைக்ரோவேவ் வைத்திருப்பவர்கள், க்ளாஸ் அகல பாத்திரத்தில் போளியை வைத்து திருப்பிப் போட்டு மறுபடி வைத்து எடுத்து, மேலே நெய் தடவவும்.

இல்லாதவர்கள், வழக்கம் போல் போளி செய்வது போல், தோசைக் கல்லை வைத்து, போட்டு எடுத்து, துளி எண்ணெய் ஊற்றி, திருப்பிப் போட்டு, வெந்ததும் எடுத்து நெய் தடவவும்.

காரப் போளி :

முளைப் பயறு - 250 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
வற்றல் மிளகாய் - 4,
மைதா மாவு - 300 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பவுடர் - சிறிது,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

மைதா மாவு தவிர எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொண்டு, வெல்லப் பூரணம் கிளறுவது போல், கெட்டியாகும் வரை கிளறவும்.

மேல் மாவு மைதா பிசைந்து ஊற வைத்து, வெல்லப் போளி செய்வது போல் இதையும் செய்யவும்.

குறிப்பு :

1. மைதாவுக்குப் பதில் கோதுமை மாவிலும் செய்யலாம்.

2. மாவை சிறு அப்பளமாக இட்டுக் கொண்டு, துளி மைதா மாவை அதன் மேல் தூவி, பிறகு பூரணம் வைத்து இட்டால் பூரணம் வெளியே வராமல், வடிவமாக இருக்கும்.

3. போளிகளை நெய் விட்டுச் சுடுவதை விட, சமையல் எண்ணெய் விட்டு சுட்டு விட்டு, எடுத்த பிறகு நெய் தடவினால், தீயாமலும் இருக்கும், மணமாகவும் இருக்கும். நெய் விட்டுச் சுட்டால் தீயும்.

- ரமா ஜெயராம், பெங்களூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

உடல் இளைக்க ஒரு டிஷ்!

தேவையான பொருட்கள் :

கொள்ளுப் பயறு - ¼ கிலோ,
மரவள்ளிக் கிழங்கு - ½ கிலோ,
தேங்காய் - 1 மூடி,
ப. மிளகாய் - 6,
சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்,
பூண்டு - 4 பல்,
மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை,

உப்பு, கடுகு, எண்ணெய் - தாளிக்கத் தேவையான அளவு,

கருவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு,

தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை

கொள்ளுப் பயறை 2, 3 தரம் நன்கு கழுவி அரித்தெடுக்கவும். பின் நல்ல தண்ணீர் விட்டு பயறு மூழ்கும் வரை ஊற்றி ஒருநாள் முழுவதும் ஊறவைக்கவும். மறு நாள் காலை ஒரு காஸரோல் பாத்திரத்தில் தண்ணீரை வடித்து, பயறைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். அடுத்த நாள் அந்த மூடியைத் திறந்தால் அட! பார்க்கவே அழகாக, சின்னச் சின்னதாக முளைவிட்ட கொள்ளு முளைப் பயறு நம் சமையலுக்கு ரெடி.

முளை விட்ட கொள்ளை முளை முறியாமல் ஒருமுறை கழுவி ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் 6 விசில் வரும் வரை ஆவியில் வேகவிடவும். (கொள்ளு வேக நேரம் பிடிக்கும்). மரவள்ளிக் கிழங்கை தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி பூ எடுத்து, அத்துடன், ப. மிளகாய், வெங்காயம், பூண்டு (விருப்பப்பட்டால் பட்டை, கிராம்பு, ஏலம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) சேர்த்து மிக்ஸியில் தண்ணீர் விடாமல் கொரகொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டு வெடித்ததும், மரவள்ளிக் கிழங்குத் துண்டுகளைப் போட்டு, மஞ்சள் தூள் போட்டுக் கிளறி, மிதமான தீயில் வைத்து மூடி வைக்கவும். ¾ பதம் வெந்ததும் வெந்த கொள்ளையும், உப்பும் சேர்த்து தண்ணீர் சுண்டும் வரை வேகவிடவும். பின் அரைத்த விழுதையும், 1 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயையும், கருவேப்பிலையையும் கிள்ளிப் போட்டு அனைத்தையும் ஒரு சேரக் கிளறி 5 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்துப் பின் இறக்கவும். சப்பாத்தி, பூரிக்கு நல்ல சைட் டிஷ். மாலை டிபனாக அப்படியே சாப்பிடலாம். கொழுப்பைக் கரைக்கும் கொள்ளு. வாரம் ஒருமுறை சாப்பிடலாம்.

- வி. ஜெயலக்ஷ்மி, கோயமுத்தூர் - 26.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

இந்தியன் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

முளைப் பயிறு - 1½ கப்,

ரவை - ½ கப்,

புளித்த தயிர் - 1 கப்,

உப்பு - 1 தேக்கரண்டி,

சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி,

பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது),

இஞ்சி - 2 இன்ச் (பொடியாக நறுக்கியது)

மஞ்சள் தூள் - ¼ தேக்கரண்டி,

ஈஸ்ட் - 2 தேக்கரண்டி,

எண்ணெய் - 2 மேசைகரண்டி

செய்முறை :

அரை கப் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கலக்கவும். இத்துடன் ஈஸ்ட் கலந்து மூடி போட்டு 15 நிமிடத்திற்கு வைக்கவும். முளைப் பயிறை தண்ணீர் இல்லாமல் ½ கப் தயிருடன் மிக்ஸியில் அரைத்து இதனுடன் ரவையையும் கலந்து பிறகு உப்பு, பொடியாக நறுக்கின பச்சை மிளகாய், துருவின அல்லது பொடியாக நறுக்கின இஞ்சி, மஞ்சள் தூள், எண்ணெய் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். அடுப்பில் மிதமான தீயில் தயிரை வைத்து 1 நிமிடம் கலக்கிப் பிறகு முளைப்பயறு மிக்ஸர், ஈஸ்ட் மிக்ஸர் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கி அரை மணி நேரம் மூடி போட்டு மூடி வைக்கவும்.

அடுப்பில் குக்கர் வைத்து குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றிக் கொதிக்க வைக்கவும்.



ஐஸ்வர்ய தேவதையான லக்ஷ்மியை வழிபடும் பண்டிகை தீபாவளி. முக்கியமாக சூரியனுடைய போக்கில் உண்டாகும் மாறுதலைக் காட்டுகிறது இந் நாள். சூரியன் அன்று துலா ராசியில் நுழைகிறார்.

- வி. எஸ். ஸ்ரீநிவாஸன்.

குக்கரில் வைக்கும் பேனில் எண்ணெய் தடவி பயிறு கலவையை ஊற்றி சூடான குக்கரின் உள்ளே வைத்து மூடி வெயிட் போடாமல் இட்லி வேகவைப்பது போல் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

தாளிப்பதற்கு :

எண்ணெய் - 2 மேஜைக்கரண்டி,
கடுகு - 1 தேக்கரண்டி,
சீரகம் - ½ தேக்கரண்டி,
எள் - 1 தேக்கரண்டி,
பெருங்காயம் - கொஞ்சம்.

ஸ்டஃப்டு செய்வதற்கு :

முளைப் பயிறு - 150 கிராம்,
உருளைக் கிழங்கு - 100 கிராம்,
பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
கேரட் - 100 கிராம்,
காலிஃப்ளவர் - 150 கிராம்,
கடுகு - 1 மேஜைகரண்டி,
உப்பு - தேவையான அளவு.
மிளகாய்த் தூள் - 2 தேக்கரண்டி,
கரம் மசாலா - 1 தேக்கரண்டி,
பச்சை மிளகாய் - 3
(பொடியாக நறுக்கியது).
இஞ்சி - அரை இன்ச்
(பொடியாக நறுக்கியது).

தாளிக்கும் முறை :

எண்ணெய்ச் சட்டியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் கடுகு, சீரகம், எள் எல்லாம் போட்டு வெடித்தவுடன் பெருங்காயம் போட்டு இறக்கி 2 மேஜைக் கரண்டி கொதி தண்ணீர் ஊற்றி இறக்கி வைக்கவும்.

ஸ்டஃப் செய்முறை :

காய்கறிகளைக் கழுவி தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கி, இத்துடன் பயிறு சேர்த்து குக்கரில் எல்லாவற்றையும் போட்டு தண்ணீர் இல்லாமல் வேகவைக்கவும். பச்சை மிளகாயையும், இஞ்சியையும் அரைத்துக் கொள்ளவும். வெந்த காய்கறிகளை கரண்டியால் மசித்துக் கொள்ளவும். எண்ணெய்ச் சட்டியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு வெடித்ததும் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் அரைத்ததைச் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு மசித்த காய்கறிகளைச் சேர்த்து உப்பு, மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலா எல்லாம் சேர்த்து வதக்கி அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆற வைக்கவும்.

பரிமாறும் முறை :

கேக்கை பாத்திரத்தில் இருந்து எடுத்து நடுவில் சரிபாதியாக வெட்டவும் வெட்டின இரண்டு பாகத்தில் மேலும் தாளிக்கும் முறையில் செய்ததை ஊற்றவும். பரிமாறும் தட்டில் 1 பாதி கேக் வைத்து பாதி ஸ்டஃப்டு காய்கறிகளை பரப்பவும். திரும்ப அடுத்த பாதி கேக்கை மேலே வைக்கவும். பிறகு மேல் பாகத்தில் அடுத்த பாதிக் காய்கறிகளை பரப்பி விடவும்.

1 லிட்டர் புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிரை (திக்கான பாலில் செய்தது) மஸ்லின் துணியில் கட்டித் தொங்க விடவும். தண்ணீர் எல்லாம் கீழே வந்து விடும். துணியில் உள்ள தயிரை கேக்கின் மேல் க்ரீம் தடவுவது போல் பூரா கேக்கின் மேல் கவர் பண்ணி மூடவும். மேலே காராபூந்தியை கேக்கின் ஓரங்களில் அலங்கரிக்கவும். நடுவில் கொத்துமல்லி இலை ஒரு கொத்தை வைத்து கொத்தின் நுனியில் கேரட்டைப் பூவாக வெட்டி வைக்கவும். பார்க்க ரொம்பவும் அழகாக இருக்கும். சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். டயாபடீஸ்காரர்களுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் நல்லது. இது புதுவிதமான கேக்.

- கே. பார்வதி, சென்னை - 20.

மோர்க் குழம்பு செய்ய காய் எதுவும் இல்லை. எனவே, பனீரை அப்படியே வெட்டிப் போட்டு மோர்க் குழம்பு செய்தேன். மிகவும் சுவையாக இருந்தது. மோர் குழம்பு சாப்பிடாத குழந்தைகள் கூட பனீர் ஊறி, உரைத்திருந்ததால் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



மங்கையர் மலர் & ஆரோக்யா இணைந்து வழங்கும்



எங்கள் ஊர் அழகி!

காதிலே பளீரென்ற ஏழுகல் தோடு. கழுத்தில் உத்திராட்சக் கொட்டை நடுவில் வர, இடையில் பொன் வரும்படியாகச் செய்யப் பட்ட மெல்லிய சங்கிலி. கையில் மெல் லிய கம்பி போன்ற இரு வளையல்கள். வலக்கையின் மோதிர விரலில் சிறு மோதி ரம். இடக்கையில் வாட்ச். ஒரு சாதாரணக் குடும்பத்துப் பெண்ணை வர்ணிக்கிறேன் என் கிறீர்களா? அதுதான் இல்லை. நிச்சயமாய் அவர் ஒரு கோடீஸ்வரி. ஆனாலும் அவரை இப்படித் தான் காண்கிறோம்.



ஆலைப் பேரரசர் கருமுத்து. தியாகராசரின் அன்பு மனைவி திருமதி.ராதா தியாகராஜன் அவர். பால்வண்ண மேனி. பளிங்கு போல் பளபளக்கும் தோற்றம். பளீர் சிரிப்பு! தாய்மை கொஞ்சும் கனிவுப் பார்வை. இளமைப் பருவம்தான் அழகு என்று பேசுபவர் இவ ரைப் பார்த்தவுடன் தம் கருத்தை மாற்றிக் கொள்வர். முதுமையும் கூட, பெரும் அழகு என்பதை உணர்வர். தோற்றம் மட்டும் அழகாய் இருப்பின் அதுபோதுமா?

காரைக்குடி அழகப்பா பல்கலைக்கழகத்

ஆன்மீக அருள் அழகு!



தின் துணைவேந்தராக இருந்தவர். தமிழக வர லாற்றில் முதல் பெண் துணைவேந்தரும் அவரே. பழனி முருகன் கோயில் தக்காரி, பல் வேறு ஆலைகளின் அதிபர். கல்வி நிறுவனங் களின் மேலாண்மை நிர்வாகி. ஆனாலும் ஒரு சிறிதும் செருக்கில்லாத நிறைகுடம். இல்லத்திற் குத் தம்மைக் காண வருவோர்க்கு உணவளித்து அருகிருந்து உண்ணவைக்கும் தாயுள்ளம்.

மதுரையை அடுத்துள்ள திருநகரில் "அருள் ஞானசபை" என்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தி மாதந் தோறும் மூன்றாம் ஞாயிறன்று ஆன்மீகச் சொற்பொழிவை நிகழ்த்தித் தானும் கேட்டு பிறரையும் கேட்கச் செய்து வருகிறார்கள்.

பெருங்குடி முதுமைப் பெண்டிர் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதற்கு முன் உதாரணமாகத் திகழ்ந்து வருகிறார்கள். ஆயிரம் ஐஸ்வர்யாராய்கள் ஒன்று கூடி வந்தாலும் காண முடியாத அனுபவ அருள் அழகு குடிகொண்டிருக்கும், மதுரையின் இன்றைய மங்கை யர்க்கரசியாகவும், ஆன்ம நேயப் பேரழகியாகவும் என் கண்களுக்குத் தெரிகிறார் அவர்.

- இரா. மலர்விழிமங்கையர்க்கரசி, மதுரை - 625 001.

ரூ. 1,000 மதிப்புள்ள பிரிண்டட் சில்க் புடைவை ஆறுதல் பரிசாக பெறும் கட்டுரை - 5

முருகனை வணங்குவோம்! கோடி சுகம் பெறுவோம்!!

செந்தமிழ் முருகன் கோயில் கொண்டுள்ள

திருச்செந்தூரில் கந்த சஷ்டி பெருவிழாவில்

முருகனடியார்களுக்கு, சஷ்டிக்கு மறுநாள் (31.10.2003)

அன்னதானம் செய்து செழிப்புடன் வாழ வாருங்கள் !

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். அருள்மிகு சுப்பிரமணிய சுவாமி தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

வேண்டுவோர்க்கு வேண்டியபடி அருளும் முருகப்பெருமான் அமர்ந்து ஆட்சி செய்யும் ஆறுபடை வீடுகளில் **இரண்டாவது** படை **வீடு** திருச்செந்தூராகும். சூரனை வதம் செய்த முருகன் சிவனை வழிபட்ட கடற்கரை ஸ்தலமான திருச்செந்தூரில் **கந்த சஷ்டி** பெருவிழா 25.10.2003. முதல் 30. 10. 2003. **வரை** சிறப்பாக நடைபெற உள்ளது. பேரின்பத்தை அள்ளித்தரும் **கந்த சஷ்டி திருநாள்** விரதங்களிலே உயர்வானதாக கருதப்படுகிறது. மரமாக மறைந்திருந்த சூரபத்மனை இரண்டாகப் பிளந்து ஒரு பகுதி சேவலாகவும், மறு பகுதி மயிலாகவும் ஆட்கொண்டு முறையே கொடியாகவும் , வாகனமாகவும் ஏற்றுக்கொண்ட பேரருள் நாள் **கந்த சஷ்டி திருநாள்** ஆகும்.

துஷ்ட சக்திகளை அளிக்கக்கூடிய நன்னாள் **கந்தசஷ்டி திருநாள்**. சஷ்டி என்றாலே பேரின்பம். துலாம் மாதமான ஐப்பசி மாத அமாவாசை திதியை அடுத்து வரும் பிரதமை திதியில் தொடங்கி ஆறு நாட்கள் உண்ணாவிரதமிருந்து சஷ்டி திதியில் கடல் நீரில் சட்கோணம் வரைந்து முருகப்பெருமானின் மூலமந்திரத்தை ஜபித்து திருமுருகனின் திருக்கல்யாணத் திருக்காட்சியைக் கண்டு விரதம் நிறைவடைந்ததும், மறுநாள் 31.10.2003 **ஏழாம் திருநாளன்று "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்"** என்ற தனி அமைப்பின் மூலம் திருச்செந்தூர் ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சுவாமி திருக்கோயில்அருகில், **சன்னதித்** தெருவில் அமைந்துள்ள **ஸ்ரீ பாலாஜி திருமண மண்டபத்தில் அன்னதானம்** நடைபெற உள்ளது.

கடலலை தாலாட்டும் **திருச்செந்தூரில்** கந்த சஷ்டி விழாவின் போது சஷ்டி விரதமிருந்து எண்ணிய நலன் பெற்று புண்ணிய பலம் பெறும் முருகனடியார்களுக்கு அன்னதானம் செய்து அனைத்து வெற்றியும், வளமும் கிடைத்து கலியுகத்தில் கண்கண்ட தெய்வமாக இருக்கும் அருள்மிகு சுப்பிரமணிய சுவாமியின் திருவருள் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ வேண்டி அன்போடு அழைக்கிறோம். **இந்த அன்னதானத்** திருப்பணியில் முருகபக்தர்கள் பங்கேற்று தங்களால் இயன்ற நன்கொடை அனுப்பி உதவுமாறு வேண்டுகிறோம்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- **ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**

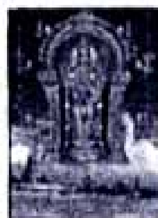
ரூ. 500, ரூ. 1000, ரூ. 5000 அனுப்பும் முருகபக்தர்களுக்கு திருச்செந்தூரில் பூஜிக்கப்பட்ட அருள்மிகு சுப்பிரமணிய சுவாமியின் வெள்ளி டாலரும், பிரசாதமும், வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் கந்தர் சஷ்டி கவசம் புத்தகமும் அனுப்பிவைக்கப்படும்.

ரூ.5000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஒவ்வொரு வருடமும் **திருச்செந்தூரில் கந்த சஷ்டி பெருவிழாவில் ஏழாம் திருநாளன்று அன்னதானம்** செய்து ஆறு வருடங்கள் **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ரூ. 5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் **உள்ள அருணகிரிநாதர்** அருளிச் செய்த **"திருப்புகழ்"** நூலை அனுப்பி வைக்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர் தங்களுடைய வேண்டுதலையும், பிரார்த்தனையையும் தெரிவித்தால் அதற்கேற்ப நாங்கள் **திருச்செந்தூரில் அன்னதானம்** செய்கிறோம்.

எல்லோரும் எல்லாவளமும் பெறவேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ஆறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக **காசி , இராமேஸ்வரம், திரு அண்ணாமலை** ஆகிய புண்ணிய ஸ்தலங்களில் **அமாவாசை, பௌர்ணமி** நாட்களில் மாதா மாதம் நடைபெறும் அன்னதான திருப்பணிகளைத் தொடர்ந்து திருச்செந்தூரிலும் கந்த சஷ்டி பெருவிழாவின் போது அன்னதானத்திருப்பணி நடைபெறவிருக்கிறது.

இந்த அன்னதானத்திருப்பணி (திருக்கோயிலுக்கு உட்பட்டது அல்ல) ஆன்மீகம் இதழ் வாசகர்களுக்காகவும், அன்னதான சேவையில் கைங்கர்யத் தொண்டு புரிந்து வரும் அனைத்து அன்பர்களுக்காகவுமே நடத்தப்படுகிறது.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபட விரும்பும் முருகபக்தர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4 என்ற பெயரில் Cheque / D.D. M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி திருச்செந்தூர் ஸ்ரீ சுப்ரமணிய சுவாமியின் பேரருளைப் பெற அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

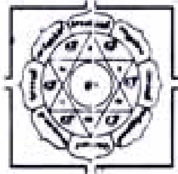
Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 2495 9302, Fax : 2461 6466. E-mail:siva siva @ vsnl.net



ஸ்ரீ சுப்பிரமணியர் ஷட அக்ஷர சக்கரம்

கந்த சஷ்டியின் போது விரதமிருக்கும் அடியார்களுக்கு அமுதளித்து எல்லாவிதமான நலன்களும் அடைவோமாக



சிங்கம் போலச் சிரிக்கலாம்!

ஜோக்கடித்து சிரிக்கும் கிளப் இல்லை இது. சுமார் 40 விதமான சிரிப்புகளைச் சொல்லிக் கொடுத்து தானாகவே மனம் விட்டுச் சிரிக்க வைக்கிறார்கள். திருச்சூரில் 2001ல் தொடங்கினார்கள்.

காலையில் சுமார் ஆறு மணிக்கு வீட்டிலிருந்து வயதான ஆண்களும் பெண்களும் ஓடி வந்து எஸ்.என்.ஸ்கூல் மைதானத்தில் வரிசையாக நிற்கிறார்கள். அப்துல் ஜப்பார் என்பவர்தான் 'ஆங்கர் பெர்ஸன்'. 'லயன் லாஃப்' என்று கத்துகிறார். உடனே எல்லோரும் சிங்கம் போல கர்ஜித்து, நாக்கை நீட்டிக் கொண்டு சத்தம் போட்டுச் சிரிக்கிறார்கள். பிறகு 'ஸ்கை லாஃப்' என்று கத்துகிறார். உடனே ஆகாசத்தில் கையை உயர்த்திக் கொண்டு சிரிக்கிறார்கள். ஸிம்லா லாஃப், ஜப்பான் லாஃப், பேர்ட் லாஃப் என்று ஒவ்வொன்றாக ஒரே தாளத்தில் ஒரே நீளத்தில் சிரிக்கிறார்கள்.

பிறகு எல்லோரும் ஒரு வகுப்பில் உட்கார்ந்தவுடன் 'சிரி தர்பாருக்கு நல்வரவு' என்று சொல்லிக் கொண்டு விழுந்து விழுந்து சிரிக்கிறார்கள். கூட்டம் முடிந்தவுடன், "உலகத்தில் எல்லோரையும் விட ஆரோக்கியமாகவும், உற்சாகமாகவும் இருக்கிறோம். ஏனென்றால் நாங்கள் சிரி கிளப்பில் உறுப்பினர்கள்" என்று கூறிக் கொண்டு பிரிகிறார்கள்.

இதில் சேர்ந்த பிறகு 85 வயதானவர் யாருடைய உதவியில்லாமல் நடக்கிறேன் என்கிறார். 70 வயது பெண்மணி மூட்டுவலியெல்லாம் போன இடம் தெரியவில்லை என்கிறார்.

சிரிப்பு ஒரு டானிக். சந்தேகமேயில்லை. இங்கேயும் ஆரம்பிக்கலாமே!

— கமலா

ஆதாரம் : 'கிருகலக்ஷ்மி' என்ற மலையாள மாத இதழ்.

விஜயதசமியில் ராம் லீலா!

நவராத்திரிப் பெருவிழா நடந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒன்பது நாளும் தேவியைப் பூஜை செய்து வீட்டில் இட சௌகரியத்தைப் பொறுத்துக் கொலு வைத்துப் பெண்கள் வெற்றிலை பாக்கு, மஞ்சள், குங்குமம் கொடுத்துக் கொண்டாடிக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

வட இந்தியாவிலும் நவராத்திரி மிக விமரிசையாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இவர்கள் கொலு என்று வீட்டில் வைக்கா விட்டாலும், கோவிலில் தேவியை அலங்கரித்து "விஷால் பகவதி" "வைஷ்ணோ மாதா" என்று ஆண், பெண், குழந்தைகள் உட்பட ஒன்பது நாளும் கடும் விரதம் இருந்து கொண்டாடுகிறார்கள்.

லக்ஷ்மி பூஜையான அஷ்டமியை அவர்கள் "கஞ்சக்" "கைங்கர்யம்" என்று விமரிசையாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

பத்து வயதிற்குட்பட்ட கன்னிக் குழந்தைகள், குறைந்தது எட்டுப் பேர், ஒரு சிறுவன், (அவனை ராமனாக பாவிக்கிறார்கள்) இவர்களுக்கு பாத பூஜை செய்து மருதாணி இட்டு, வலது கையில் சிவப்புச் சரடு கட்டி சிவப்பு வளையல், சரிகை துப்பட்டா அணிவித்து, பூரி, ரவா கேசரி (ஹல்வா என்கிறார்கள்) கறுப்புக் கொண்டைக்கடலை சுண்டல், தக்ஷணையாக ரூபாய் அல்லது வெள்ளிக் காசு கொடுத்துப் பூஜை செய்கிறார்கள். வருகிற கன்யாக் குழந்தைகள் ஒரு தட்டையும் தாங்களே கொண்டு வருகிறார்கள். பூஜை செய்து அவர்களை வழி அனுப்பின பிறகுதான் பெரியவர்களுக்குச் சாப்பாடு.

பழைமை இப்படி இருக்க புதுமையான "கஞ்சக்" பூஜையும் இப்பொழுது ஆரம்பித்து விட்டது. ஆடம்பர மான பரிசுகள், குழந்தைகளுக்குக் குடிக்கக் குளிர்பானம், சாக்லேட், நாகரிகமான அலங்காரப் பொருட்கள் பரிசு என்று செய்கிறார்கள்.

விஜயதசமி அன்றுதான் தில்லியின் பிரசித்தி பெற்ற ராவணன் எரிப்பு. ராம் லீலா மைதான் என்று அழைக்கப்படும் பழைய தில்லிப் பகுதியில் விஸ்தார மான நிலப்பரப்பில் பிரும்மாண்டமான ராவணன், கும்பகர்ணன், மேகநாதனின் உருவங்கள் மூங்கில், துணி, வைக்கோலால் செய்யப்பட்டு, வாண வேடிக்கையுடன் எரிக்கப்படுவார்கள். மாளய பக்ஷம் ஆரம்பத்திற்கு முதல் நாள் ராவண உருவங்கள் கட்ட ஆரம்பித்தால் நவமியன்று ஓங்கி உயர்ந்த உருவங்கள் நின்று கொண்டிருப்பார்கள். ஊரே திரண்டு இந்த ராவணன் எரிப்பை தரிசனம் செய்வது வழக்கம்.

ராம்லீலா மைதானத்தில் மட்டும் அல்லாமல் தில்லியின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும், திறந்த மைதானத்தில் சிறிதும் பெரிதுமாக ராவணன் உருவங்கள் செய்யப்பட்டு எரிக்கப்படுவார்கள்.

ராவணன் எரிவதை வேடிக்கை பார்த்து விட்டுத் திரும்புகிற நேரத்திற்குப் பின் மாலை ஏழு மணி அளவில் டில்லியின் சுகமான முதல் குளிரை அனுபவிக்க முடியும்.

— விஜயா ராஜு

சாரு ஹிந்தி கிளாஸ் போகிறாள்!



சூரியா சிதானந்த்

கனத்த லக்கேஜுடன் ஆட்டோவிலிருந்து இறங்கிய நான், கவலையாய் மீட்டரைப் பார்த்தபடியே பர்ஸை உருவினேன்.

படுபாவிப்பயல்! மீட்டருக்குச் சூடு வைத்திருப்பானோ? இதோ இருக்கும் சென்டிரலிலிருந்து வந்ததற்கே நாற்பது ரூபாய் காட்டுகிறதே!

ஒரு பெருமூச்சுடன் பணத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கையில்,

'பாரத் ஹமாரா தேஷ் ஹை! யஹ் புராணா ஔர் விஷால் தேஷ்ஹை!'

வீட்டினுள்ளிருந்து ஸ்பஷ்டமாய் காதில் அறைந்த ஹிந்தி பாஷை என்னைத் திகைக்க வைத்தது.

என்ன இது.. வீடு மாறி வந்து விட்டேனா? மூன்றாவது கிராஸ் போக வேண்டியவன் இரண்டாவது கிராஸிலேயே இறங்கி விட்டேனோ!

எனக்குத் தெரிந்து எங்கள் வீட்டில் ஒருவருக்கும் ஹிந்தி வாசனையே தெரியாது. அவ்வப்போது இப்படி டூர் போய் வருவதால் எனக்குக் கொஞ்சம் புரியும். மற்றபடி ஒன்பதாவது படிக்கும் லல்லுவுக்கோ ஆறாவது படிக்கும் நந்துவுக்கோ அவர்கள் பள்ளியில் ஹிந்தி கட்டாயப் பாடம் கிடையாது என்பதால் அவர்களுக்கு அது அன்னியம். அப்படியிருக்க இங்கே ஹமாரா, துமாரா.. நஹூம் கஹீம்.. எல்லாம் கேட்கிறது என்றால்?

வீட்டின் முன்புறத்தை அவசரமாக ஒருமுறை பார்வையால் அலசுகிறேன்.

வாசலில் என் மனைவி சாருமதி இனப்படிக்குப் போடும் அதே கோணாமாணா ஸ்டார் கோலம் -



கேட் அருகே அதே நைந்து போன காயர் மிதியடி - படியையொட்டிய சுவற்றில் அப்பா துப்பிய வெற்றிலைக் கறை - வராந்தா மூலையில் ஒரு காலத்தில் நந்துப் பயல் ஓட்டிய பிய்ந்து போன மூன்று சக்கர சைக்கிள்...

சந்தேகமேயில்லை. இதே வீடு தான். இதற்குள் ஆட்டோ எழுப்பிய 'கர்முர்' சத்தத்திற்கு சப்பாத்தி மாவு பிசைந்த கையோடே ஆஜரானாள் அம்மா.

"வாடா அனந்து! வா... வா. ட்ரெயின் இன்னிக்கு சித்த சீக்கிரம் போலிருக்கே? நீ வர்றதுக்கு எட்டாயிடும்னு நெனைச்சோம்'' என வரவேற்க,

அவன் தோள் பக்கத்தில் சாருமதியின் உற்சாக முகமும் எட்டிப் பார்க்கிறது.

"வாங்க வாங்க. ஆட்டோ வந்து நின்ன சத்தமே கேக்கலியே! ஏய் லல்லு... நந்து... அப்பா வந்தாச்சு. பாருங்க'' என்று குரல் கொடுக்கிறாள் பெட்ரூமைப் பார்த்து.

நான் அன்றாடம் ஆபீஸ் முடிந்து திரும்பும்போதே ஆரத்தி சுற்றாத குறையாய் தடபுடல் படுத்துவாள். ஊரிலிருந்து வந்திருக்கும் இந்தச் சமயத்தில் கேட்பானேன்?

''ஏம்மா... சித்த முன்னாடி யாரோ ஹிந்தி வாசிக்கறா மாதிரி கேட்டுச்சே. யார் வந்திருக்கா?''

நான் இப்படிக் கேட்டதுமே வெடுக்கென தாவாங்கட்டையை தோளில் இடித்துக் கொண்டாள் அம்மா.

"உக்கும். வேற யாரு? எல்லாம் உன் பொண்டாட்டி கைங்கர்யம்! ஆபீஸ் வேலைன்னு நீ ரெண்டு மாச டூர் போனாலும் போனே. ஹிந்தி கத்துக்கப் போறேனாக்கும்னு இவளும் குதிச்சுட்டுக் கௌம்பியாச்சு. படிக்கறேன் இழிக்கறேன்னுட்டு சதாசர்வ நேரமும் இந்த ரோதனைதான்...''

ஆச்சர்யத்தில் விழியகலப் பார்த்தேன்.

"என்னது... சாரு ஹிந்தி கிளாஸ் போறாளா! பரவாயில்லையே! பலே பலே... வெரிகுட்!'' - என்னால்



போளி செய்ய டிரை பண்ணினேன். 'பூரணம்' இளகலாக ஆகி விட்டது. சட்டென்று ஒரு ஐடியா! சிறிது குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸை போட்டுப் பிசைந்தேன். சரியான பதத்தில், வித்தியாசமான ருசியில் அசத்தலான போளி செய்து 'சபாஷ்!' பெற்றேன்.

– ஷியாமளா ராஜசேகர்.

பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை.

ப்ளஸ்டூ முடித்து விட்டு கட்டுப் பெட்டியாய் வீட்டோடு கிடந்த பெண்! இன்று தோளுயரத்திற்கு ரெண்டு பிள்ளைகள் வந்த பின்னும் புதுசாய் ஒரு பாஷையைத் தெரிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டுகிறாள் என்றால் அது பாராட்டப்பட வேண்டிய விஷயமில்லையா?

"என்ன பெரிய்ய'குட்'டும் ஷொட்டும் வேண்டியிருக்கு இப்போ? கிடக்கறது கிடக்க கிழவனைக் கொண்டு மணையில வையின்னானாம். அந்தக் கதையாய் இருக்கற செலவில இவளுக்குமில்ல மாசம் நூறு ரூவா தெண்டம் அழ வேண்டியிருக்கு. அதை யோசிச்சியா நீ?"

அம்மா சிடுசிடுத்தாலும் அப்பா மருமகள் பக்கம்தான்.

"அட சும்மாயிருடி.. உனக்கென்ன... டீ.வியில ஸ்பெஷல் ஷோ. க்ளாஸிக் மேட்னி. சீரியல்னு ஒண்ணு விடாம பார்க்க உக்கார்ந்துடறேன். கொழந்தை பாவம்.. அதெல்லாம் போரடிக்குதுன்னு ஏதோ ஒரு பொழுது போக்கைத் தேடிண்டிருக்கா. அதைப் போயி குத்தம் சொல்லிக்கிட்டு! நீ உள்ளே போம்மா சாரு. அனந்து டயர்டா வந்திருக்கான் பார்... காபி குடு போ."

"ஆமா... நான் சொல்ற நியாயமெல்லாம் உங்களுக்கு என்னிக்குமே பிடிக்காதே. உருப்படியா ஒரு தையல் கிளாஸ் போயி கத்துண்டாலாச்சும் அக்கம் பக்கத்துல இருக்கறவங்களுக்கு ஸ்கர்ட்... பிளவுஸ்"ன்னு தைச்சுக் குடுத்து நாலு காசு சம்பாரிக்கலாம். அத உட்டுட்டு இந்தப் பாழாப் போன ஹிந்தியைத் தெரிஞ்சுக்கிட்டு ஆகப் போறதென்ன?"

அம்மாவின் கோபத்திலும் நியாயம் இருக்கிறது என்பது பிற்பாடுதான் எனக்குப் புரிந்தது.

ஏனென்றால் ஹிந்தி படிக்கிறேன் பேர்வழி என்று வீட்டிலுள்ள அத்தனை ஆத்மாக்களையும் சாரு ரொம்பவும்தான் வதைத்து எடுத்தாள்.

எல்லோரும் கட்டையாய் அசந்து உறங்கும் அகால ராத்திரி வேளையிலும் -

விளக்கை எரிய விட்டு பிசாசு கணக்கில் புத்தகத்தைப் புரட்டிக் கொண்டிருப்பாள்.

"லைட்டை அணையேம்மா. தூங்க விடாம வெளிச்சம் கண்ணுக்குள் உறுத்துது" என்று கெஞ்சும் பிள்ளைகளிடம்,

"இந்தப் பாடத்தை இன்னிக்கே எழுதிப் பார்த்தாகணும் நான். உங்களுக்குத் தூக்கம் வரலேன்னா நீங்களும் எந்திரிச்சு உங்க ஸ்கூல் சப்ஜெக்டைப் படியுங்களேன். யார் வேணாம்னது?" என்பாள் இரக்கமேயில்லாமல்.

போதாக்குறைக்கு இடையிடையே எலிமெண்டரி ஸ்கூல் பிள்ளைகள் போல வாய் விட்டு அவள் உரக்க வாசிப்பது வேறு எங்கள் மண்டைக்குள் குளவியாய்க் குடையும். (வேறொன்றுமில்லை. அப்படிப் படித்தால்தான் ஹிந்தி 'க' 'ச' 'ட' 'த' 'ப'வின் நாலு வெவ்வேறு உச்சரிப்புகளும் சரியாகப் பழகி வருமாம்.)

இன்னும் -

அடுப்படியில் உருளைக்கிழங்குக் கறியை வதக்கும் போதும் சரி... டைனிங் டேபிளில் சாப்பிடும் போதும் சரி.. நந்துவுக்குப் பாடம் சொல்லித் தரும் போதும் சரி.. கர்ணனின் கவச குண்டலம் போல் ஏதேனும் ஒரு புத்தகம் சாருவின் கையோடே ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும்.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல அவளது அன்றாட சம்பாஷணை கூட இந்திக்குத் தாவியதுதான் இதில் பெரிய சோதனை.

அப்பாவின் பிறந்த நாளன்று அவருக்குப் பிடித்த ரவா கேசரி செய்து எடுத்து வந்து தந்தவள்,

"பகவான் ஆப் பர் க்ருபா கரேங் பிதாஜி" என்று வாழ்த்துச் சொல்லிப் போக, அம்மாவோ முகத்தைச் சுளுக்கிக் கொண்டாள்.

"ஸவேரே ஜல்தி உடோ லல்லு... தூமாரா பாட் படோ" என்ற அவளது அதிகாலை உலுக்கலுக்கு லல்லு எழுவானோ இல்லையோ. அலறியடித்து நான் எழுந்து கொள்வேன்.

"ஹே... நந்து! மேரீ பாத் ஸுனோ.. கரம் பானீ மே ஸ்நான் கரோ" என்கிற உத்தரவு காதிலேயே விழாத திணுசில் எனதருமைப் புத்திரன் ஜில்லென்ற கிணற்றுத் தண்ணீரில்

குனித்து விட்டு ஓடுவான்.

"என்னடா... அம்மா சொல் பேச்சு கேளாமல் இதென்ன ஓட்டி?" என நான் கண்டித்தால்,

"அம்மாவோட பேச்சு எனக்கு விளங்கினால்தானேப்பா?'' என்று குறும்பாய்க் கண்ணடித்து விட்டு நகர்வான், அந்த சமர்த்தன்.

"ஆபீஸுக்கு நேரமாச்சு. சாப்பிட்டுட்டு பஸ்ஸைப் பிடிக்க ஓடணும் நான்" என்று அவதி அவதியாய் நான் உட்காரும் போதுதான்,

"க்யா ஆப் ரோஜ் காயங்கே யா சாவல்?" என்று அக்கறையாய் விசாரித்துக் கொண்டு நிற்பாள்.

"ரொட்டியும் வேணாம் ஒரு மண்ணும் வேணாம்... கொஞ்சம் மோர் சாதம் இருந்தால் போடு... போதும்"

"க்யோம் நஹீ? ஜரூர் மிலேகா" - அமர்த்தலாய்ச் சொல்லி விட்டு நடப்பவளை, அடிக்கலாம் போல் ஆத்திரம் வரும் எனக்கு.

"ஏண்டிம்மா சாரு! ஸ்டோர்களுக்குக் குடுத்தது போக மீதி அறுபது ரூவா வேணுமே? இதுல இருபதுதான் இருக்கு" என்று அம்மா கணக்குக் கேட்கப் போனால்,

"முஜே பாஜார்ஸே யஹ் ஹிந்தி கிதாப் கரீத்னீ படீ மாஜீ..." என்று பவ்யமாய் ஒரு புத்தகத்தைக் காட்டி அம்மாவிடம் வசவு கட்டிக் கொள்வாள்.

இதுவாவது தொலைகிறது. விட்டுத் தள்ளுங்கள். எங்கள் தெருவுக்குக் காய் விற்க வரும் முனியம்மா? அவள் எந்த ஹிந்தியைக் கண்டாள்? "பைங்கன் கா பாவ் க்யா ஹை முனீம்மா? க்யா டேட்ருப்யா மே தேங்கே?" என என்னவள் விசாரித்த தோரணைக்கு,

"இந்தா பெரீம்மா. ஒம்மருமவ என்னவோ கிய்யா முய்யான்னு என்னாண்ட பேஜார் பண்ணிட்டிருக்கு. இனிமே தொட்டு நீ வியாபாரம் பேசறதானா சொல்லு வர்றேன். இல்லாங்காட்டி உங்க ஊட்டாண்ட தலை காட்டவே மாட்டேன்" என்று கறாராய்ப் பேசி விட்டுப் போனாள்.

"எதுக்கு சாரு உனக்கிந்த வேண்டாத வேலையெல்லாம்? உன் ஆசைக்கு இந்தி கத்துக் கறியா... கத்துக்கோ வேண்டாங்கலை. அதுக்காக ஏன் இருக்கறவங்களையெல்லாம் கொடுமைப்படுத்தறே?" நயமான விதமாய் அவளுடன் சமரசத்தில் இறங்கிப் பார்த்தேன். ஊஹூம் -

"என்ன புரியாமப் பேசறீங்க? 'சித்திரமும் கைப்பழக்கம்; செந்தமிழும் நாப்பழக்கம்'னு கேள்விப்பட்டதில்லை? எதையும் பேசிட்டேயிருந்தாத்தான் சரளமா வரும். ஏட்டுல படிச்சதோட விட்டுட்டா நாலே நாள்ல அத்தினியும் மறந்துடும்...'' என்ற வியாக்யானந்தான் எனக்கு பதிலாய்க் கிடைத்தது. நல்ல காலம் அது மட்டும் 'தமிழில்'!

"க்கும். இவ மறக்காம வச்சிருந்துதான் இப்போ எந்தக் கோட்டையைப் பிடிக்கப் போறாளாம்" - அம்மா இப்படி அலுத்துக் கொண்டாள் என்றாலும் -

சாரு நிஜத்திலுமே கோட்டையைத்தான் பிடித்தாள்!

பாம்பேயிலிருந்து வந்த எங்கள் கம்பெனி எம்.டி. திருவாளர் ராம்நாத் டாக்கா அவசரமாக என்னிடம் ஏதோ விவரம் கேட்க நினைத்திருக்கிறார். ஜுரம் என்று நான் ஆபீஸ் போகாததால் வீட்டிற்கு ஃபோன் செய்ய-

ஃபோனை அகஸ்மாத்தாய் அட்டெண்ட் செய்தது என் திருமதி.

நானோ டாக்டர் போட்ட ஊசியின் பாதிப்பால் ஆழ்ந்த நித்திரையில்.

அந்த வடக்கத்திக்காரக் கிழவர் என்ன கேட்டாரோ... இவள் எப்படிப் புரிந்து கொண்டாளோ... தெரியாது.

அரைகுறைப் படிப்புதான் என்றாலும்,

"நமஸ்தே ஸாஹப்... மேம் மிஸஸ் அனந்தராமன்! ஆப்கோ க்யா சாஹியே?" தொடங்கி,

தீபாவளி அன்று நமக்குப் பல வீடுகளிலிருந்து பலகாரம் வரும். தவிர, நம் வீட்டிலும் அளவுக்கு அதிகமான பலகாரங்களைச் செய்வோம். இவற்றில் அதிகமானதை அன்றே நாலு ஏழைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துப் பாருங்கள். அடடா! அவர்கள் மனம் மகிழ்ந்து ஆனந்தச் சிரிப்புடன் வாங்கிச் சாப்பிடும் போது, நமக்கும் அந்த ஆனந்தத்தில் பங்கு வந்து விடும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



ஸ்ரீரங்கத்தின் பெருமாளும் தீபாவளி கொண்டாடுகின்றார். ஐப்பசி மாதத்தில் தீபாவளியன்று ஸ்ரீரங்கப் பெருமாளுக்கும், எண்ணெய் காப் பிட்டு திருமஞ்சனம் கட்டுவார்கள். அப்போது எண்ணெயும், சீயக்காயும் விநியோகிக்கப்படுகிறது.

- தங்கம்.



"டீகே.. டீகே. ஆப்கோ பஹுத் தந்யவான் ஜீ... கல் உன்ஸே மிலியே' வரை பணிவோடு கச்சிதமாய்ப் பேசி முடிக்க, அசந்து விட்டிருக்கிறார் மனிதர்.

மறுநாள் ஆபீஸில் என்னைக் கண்டதும்,

"வாட் எ ப்ரில்லியன்ட் ஒய்ப் யு ஹாவ் மிஸ்டர் அனந்தராமன்! ஐ ஹேவ் நெவர் மெட் ஸச் எ பொலைட் லேடி" என ரொம்பவே சிலாகித்துக் கொண்டார்.

விளைவு -

பத்து வருடங்களாய் மார்க்கெட்டிங் ஏஜெண்ட் போஸ்டிலேயே தொங்கிக் கொண்டிருந்த நான், ஆயிரம் ரூபாய் சம்பள உயர்வோடு மார்க்கெட்டிங் மானேஜ ராக்கப்பட்டேன்.

விஷயம் தெரிந்ததும் அப்பாவுக்கும் சாருவுக்கும் முகமெல்லாம் முழு நிலவாய்ப் பிரகாசித்துப் போனது. அம்மா மட்டும் -

"இதென்னடா பிசாத்து. உனக்கு இருக்கற திறமைக்கு எப்பவோ இந்தப் பிரமோஷனெல்லாம் கிடைச்சிருக்கணும். காக்கா உட்கா ரப் பனம்பழம் விழுந்த கதையாய் நீயென்னவோ இவ பேசின தோரணைக்குத்தான் கிடைச்சிடுத்துன்னு மெச்சிக்கறே" என்றாள் வெகு அலட்சியமாய்.

சாருவும் மாமியாரின் அலட்சியத்தால் சுருண்டு போனவளாய்த் தோன்றவில்லை.

எப்பவும் போல் தானுண்டு, தேசிய பாஷையால் எங்களைப் பாடாய்ப்படுத்தி வைக்கும் தன் பாணியுண்டு என்று வளைய வந்தாள். திடீரென ஒருநாள்,

"என்னங்க... அடுத்த வாரம் நான் இந்தி 'பிராத்மிக்' எக்ஸாம் எழுதப் போறேன். பீஸ் கட்டப் பணம் வேணும்" என்கிறாள்.

எப்போதெல்லாம் அவள் பேச்சு எனக்கு முழுவதும் புரிந்தாக வேண்டும் என்று நினைக்கிறாளோ... அப்போதெல்லாம்தான் இப்படித் தமிழில் பேசுவாள், எமகாதகி!

"ப்ராத்மிக் எக்ஸாமா! நீயா! இந்த வயசுல எழுதி என்ன செய்யப் போற சாரு? படிக்கற தோட விடேன்" - எனக்கே தாங்கவில்லை அவளது அட்டகாசம்.

எங்கே... அவள் காதில் ஏறினால்தானே!

லல்லுவுக்கும் நந்துவுக்கும்தான் ஒரே கொண்டாட்டம்.

"ஹய்யா... அம்மா பரீட்சை எழுதப் போறா..." என்று கலாட்டா செய்தார்கள்.

அவளோ எதற்கும் கிறுங்காதவளாய் பேப்பர் பேனா பேட் சகிதம் கிளம்பி விட்டாள், எக்ஸாம் நடத்தப்படும் ஸ்கூலுக்கு!

தேர்வு எழுதிய கையோடு ஹிந்தி கிளாஸ் போவதையும் திடுமென நிறுத்தி விட, ஏக நிம்மதி அம்மாவுக்கு.

வேறென்ன... நூறு ரூபாய் மிச்சமாகிறதே!

ஆனால் அடுத்த நாலாம் நாளே எங்கோ வெளியே சென்று வந்த சாருவின் ஜோல்னாப் பையில் புதிதும்... பழையதுமாய் சில பல ஹிந்தி புத்தகங்கள்.

"அட எழவே! மறுபடியுமா?" - அதிர்ந்து முழி பிதுங்கி அம்மா நிற்க,

"டோன்ட் ஒர்ரி மாஜி! மேம் ஸ்வயம் ஹிந்தி ஸீக்லூங்கி..." என்று தானே இனி சுயமாய் கற்றுக் கொள்ளப் போவதை அறிவித்து விட்டு நடக்கிறாள் ஒரு மர்மப் புன்னகையுடன்.

"ஏன்டா அனந்து... என்னாச்சு இவளுக்கு? ஹிந்திப் பித்து பிடிச்ச பேயேதும் இவ உடம்புல புகுந்துடுச்சோ?"

"சேச்சே! அதெல்லாமில்லேம்மா. தான் காலேஜ்லே படிச்சு டிகிரி ஏதும வாங் கலியேங்கற காம்ப்ளக்ஸ் அவளுக்கு. அதை காம்பன்ஸேட் பண்ணத்தான் இதெல்லாம்!"

என் மூளைக்கு எட்டிய வரை அவ் வளவுதான் என்னாலும் ஊகிக்க முடிந்தது.

ஆனால் -

அடுத்தடுத்த ஆறு மாத கால இடை வெளிகளில் -

'மத்யா' எழுதுகிறேன்... 'ராஷ்ட்ர பாஷா' எழுதுகிறேன் என்று யார் யாரிடமிருந்தோ பழைய புத்தகங்களை பீறாய்ந்து வந்து எப்படியெல்லாமோ படித்து எழுதி முடித்த சாரு.

ஒரு சுபதினமாய்ப் பார்த்து -

இங்கு பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஹிந்தி ட்யூஷன் சொல்லித் தரப்படும்'' என்ற போர்டையும் எழுதி வாசலில் தொங்க விட,

பிள்ளைகள் - அப்பா - நான் மட்டுமல்ல. ஆனானப்பட்ட அம்மாவே மூக்கின் மீது விரல் வைக்கிறாள்.

"அடடா.. இதுக்குத்தானேம்மா நீ இத்தினி நாளும் சிரமப்பட்டது! எங்க யாருக்கும் தெரியாமப் போச்சு பார்! ம்... பரவாயில்லை. நீ கெட்டிக்காரிதான்!"

ஆஹா... 'வசிஷ்டர் வாயால் பிரம்ம ரிஷி'யா! அம்மா வாயால் என் சாருவுக்கு பாராட்டா!

எப்படியோ எனக்கும் சந்தோஷம்தான் அதில்.

"இதொண்ணும் பிரமாதமில்லை அத்தே. இன்னமுமே நான் முடிக்க வேண்டிய எக்ஸாம்ஸ் இருக்கு. அதையும் முடிச்சுட்டால் இன்னும் எவ்வளவோ பண்ணலாம்..." என்ற சாரு, படிக்க வரப் போகும் பிள்ளைகளுக்கு எந்த ரூமை ஒதுக்குவது... எப்படி உட்கார வைப்பது.. என்று திட்டமிடுவதில் மூழ்கிப் போக -

அம்மாவின் கவலையோ வேறாக இருந்தது.

"கணக்கு.. இங்கிலீஷ்.. சயன்ஸ்.. மாதிரியான பாடம்னா ட்யூஷன் சொல்லிக்க பசங்க வரும். ஆனா இந்த இந்திப் பாடத்துக்குன்னு வருவாங்களா தெரியலியே..."

அவள் அப்படி குழம்பியிருக்கத் தேவையே யில்லை.

சாருவின் ஹிந்தி ட்யூஷனுக்கு சுற்றுவட்டாரத்தில் அப்படி ஒரு அமோக வரவேற்பிருந்தது. படாபடா பங்களாவாசிகளெல்லாம் கான்வென்டுகளில் படிக்கும் தத்தம் கண்மணிகளை ட்யூஷன் சேர்க்க வந்த வேகத்திற்கு சாருவே அசந்து போனாள்.

சாருவின் டீச்சிங் திறமைக்கு மளமள வென அப்படியும் இப்படியுமாய் முப்பதுக்கும் மேலாய்ப் பிள்ளைகள் சேர்ந்து விட,

அம்மாவின் வாயில் எப்போதும் ஆனந்தச் சிரிப்பு.

அதிலும் -

"என்ன பார்வதம் மாமி... உங்க மாட்டுப் பொண்ணு இந்தி ட்யூஷன் எடுக்கறாளா மில்லே! எம் பேரன் கோபிக்கும் எடுக்க முடியுமான்னு சித்த கேட்டுச் சொல்லுங்களேன். மத்த சப்ஜெக்ட்கள்லாம் அவன் அம்மாவும் அப்பாவுமே மானேஜ் பண்ணிடறா. இந்த ஹிந்தி ஒண்ணுதான் ப்ராப்ளமா இருக்கு..." என்று ஹைகோர்ட் அட்வகேட் வேணு கோபாலனின் மனைவியே வீடு தேடி வந்து நின்றதில் அம்மாவுக்கு உலக மகா பெருமை.

இருந்தும் சட்டென்று பிடி கொடுத்து விடவில்லை அவள்.

"ஏற்கெனவே ஏகப்பட்ட பசங்க சேர்ந்துடுத்தே மாமி. இப்போலாம் அவளுக்கு ஒரு வாய் காப்பியை உட்கார்ந்து சாப்பிடக் கூட நேரமில்லை. இருந்தாலும் தோதுப் படுமான்னு வேணா கேட்டுப் பார்க்கறேன்" என்கிறாள் கொஞ்சம் பிகுவோடு.

''நீங்க அப்படிச் சொல்லக் கூடாது. காலையோ.. சாயந்திரமோ.. எந்நேரமானாலும் சரி. பீஸைப் பத்தி கவலையேயில்லை. எவ்வளவு கேட்டாலும் குடுக்கறதுக்கு நாங்க ரெடி.."

அட்வகேட் மாமியின் இந்த சரணாகதிக்குப் பின்,

சாரு தன் ட்யூஷன் டயத்தை மேலும் ஒரு மணி அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாமா என யோசிக்கத் தொடங்குகிறாள்.

அம்மாவின் தலையாயப் பணி இப்போதெல்லாம் எது என்று நினைக்கிறீர்கள்?

மருமகளிடம் ட்யூஷன் படிக்க வரும் பிள்ளைகளின் பெயர்களை தேதிவாரியாய் டயம் வாரியாய் என்ட்ரி செய்வதும், சேர்ந்த தேதியில் கணக்காய் பீஸ் தரப்பட்டு விட்டதா என்பதைச் சரிபார்ப்பதும்தான்!

மொத்தத்தில் எங்கள் வீட்டில் என் மனைவியும் அவளது மாமியாரும் எந்நேரமும் பிஸியோ பிஸி!

காய்கறிகளை (காரட், பீன்ஸ், உருளை, வெங்காயம், பட்டாணி) பொடியாக நறுக்கி வதக்கி விட்டு, பின்பு பொட்டுக் கடலை மாவோடு நெய் விட்டு பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டையாக சூடான எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து எடுக்க, சூப்பரான மாலை டிபனாகும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- விசாலாட்சி



கதைகள் வேறு; பண்டிகை ஒன்று!

கர்நாடகம், தமிழ்நாடு முழுவதும் ஒரு காலத்தில் ஜைனர்களின் வழியில் நடந்தது.

நம் நாட்டில் பௌத்தம், ஜைனம் இரண்டும் கிட்டத்தட்ட ஒரே காலத்திலேயே தோன்றின.

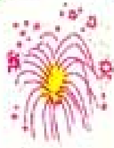
இன்றும் நம் நாட்டில் வாழும் பௌத்தர்களைப் போல் எட்டு மடங்கு அதாவது பதினாறு லட்சம் ஜைனர்கள் இருக்கிறார்கள். ராஜஸ்தானத்துக்கு முன் காலத்தில் நடுநாயகமாக விளங்கியது மீவார் அல்லது மேவார். ராஜஸ்தானியர்கள் தங்களை மேவாரிகள் எனக் கூறிக் கொண்டார்கள். இதுவே பிற்காலத்தில் மார்வாரிகள் என மருவியது.

தமிழ்நாட்டில் மிகச் செழிப்பான தஞ்சை மாவட்டக்காரர்களை விட மிக வறட்சியான இராமநாதபுரம் மாவட்டத்து நாட்டுக்கோட்டை நகரத்தார்கள் தனவந்தர்களாக விளங்குவதைக் காணுகிறோம் அல்லவா?

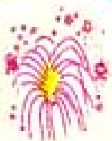


இதே போல் கங்கை, யமுனை நதிகள் பாயும் மிகச் செழிப்பான உத்தரப் பிரதேச பக்களை விட அரைப் பாலைவனமான ராஜஸ்தான் மார்வாரிகள் செல்வந்தர்களாக விளங்குகிறார்கள்.

இந்த மார்வாரிகளிடையே தான் இன்று உன்னதமான ஜைன மதம் ஓரளவு நின்று நிலைத்திருக்கிறது. அதை ஒட்டினாற் போலுள்ள குஜராத் பகுதியிலும் நிறைய மார்வாரிகள் இருக்கிறார்கள்.



தீபாவளி இந்தியாவின் தேசியப் பண்டிகை எனலாம். இந்துக்கள் தவிர ஜைனர், பௌத்தர்களும் தீபாவளியைக் கொண்டாடுகின்றனர். வெவ்வேறு மாநிலங்களில் வெவ்வேறு கதைகள் கூறப்பட்டாலும், தீபத் திருவிழா இந்தியா முழுக்கவும்தான்!



ஜைன தீபாவளி

தீபாவளி தினத்தன்று தீபாலங்காரம் செய்து மகாவீரருக்கு பூஜை நடத்தி வெகு விமரிசையாக ஜைனர்கள் தீபாவளி கொண்டாடுகிறார்கள்.

ஜைன மத ஸ்தாபகரான மகாவீரர் இகலோக வாழ்க்கையை



தினத்தன்று தீபாலங்காரம் செய்து விழா கொண்டாடுகிறார்கள்.

இதற்கு அவர்கள் சொல்லும் கதையும் ஜைனர்கள் சொல்லும் கதையைப் போலவே இருக்கிறது.

பகவான் புத்தர் வைசாக பூர்ணிமையில் அல்ல, தீபாவளி தினத்தன்றுதான் நிர்வாணம் எய்தினாராம். புத்த மதத்தைத் தழுவிய அக்கால மன்னர்கள் சிராவஸ்தியிலிருந்து காசி வரை எங்கும் தீபாலங்காரம் செய்து புத்தரின் மகா நிர்வாணத்தை வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாடினார்களாம்.

அதிலிருந்து பௌத்தர்கள் தீபாவளி விழா கொண்டாடி வருவதாக பௌத்த ஜாதகக் கதைகள் கூறுகின்றன.

நீத்து மகா நிர்வாணம் எய்திய நாள் இதுவேயாகும்.

அவர் நிர்வாணம் எய்தியதும் காசி - கோசலைப் பகுதியைச் சேர்ந்த பதினெட்டு மன்னர்களும் மல்ல - லிச்சாவி பகுதியைச் சேர்ந்த இருபது மன்னர்களும் ஒன்றுகூடி எங்கும் தீபாலங்காரம் செய்து அவர் மகா நிர்வாணத்தைப் பெரும் விழாவாகக் கொண்டாடியதாகவும் அன்று தொடங்கியே ஜைனர்கள் தீபாவளி உற்சவம் கொண்டாடி வருவதாகவும் ஜைன நூலான 'கல்ப சூத்ரம்' 'ஹரி வம்ச புராணம்' ஆகியவை கூறுகின்றன.

இந்து தீபாவளி

நரகாசுரன் வதத்தையே இந்துக்கள் தீபாவளியாகக் கொண்டாடுவதாக நம் பக்கங்களில் ஒரு கதை கூறப்படுகிறது. இதே போல் நம் நாட்டின் வெவ்வேறு பகுதிகளிலும் வெவ்வேறு கதைகள் இதற்குக் காரணமாகக் கூறப்படுகின்றன.

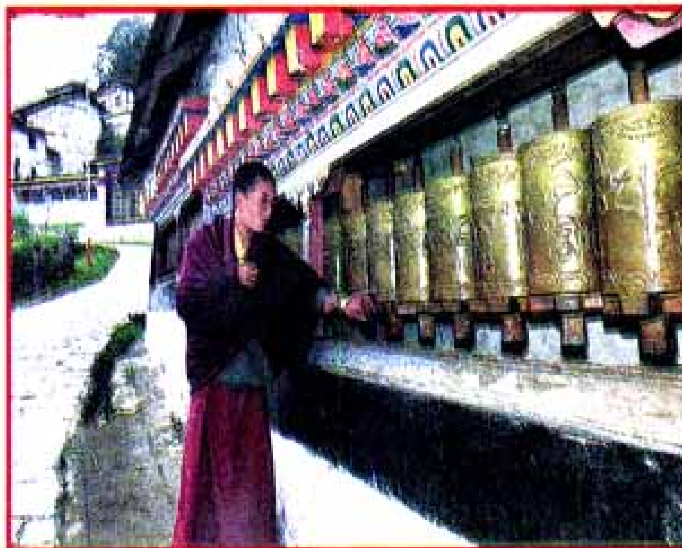
மகாராஷ்டிரம், உத்தரப் பிரதேசங்களில் அசுராதிபதியாக இருந்த மகாபலியின் சாம்

பௌத்த தீபாவளி

பாரத நாட்டில் இப்பொழுது பௌத்த மதத்தினர் அதிகமில்லை. லடாக், இமயமலைப் பிரதேசம், அஸ்ஸாம், மணிபுரி, வங்காளம் ஆகிய பகுதிகளில் மட்டுமே சுமார் இரண்டரை லட்சம் பௌத்தர்கள் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

ஆனால் இலங்கை, பர்மா, சயாம், கம்போடியா, இந்தோ சைனா, சைனா, ஜப்பான், திபெத்து ஆகிய வெளிநாடுகளில் பௌத்த மதத்தினர் மிகுதியாக வாழுகிறார்கள்.

அவர்கள் எல்லாம் தீபாவளி



ராஜ்யத்தை வாமனாவதாரம் எடுத்து மகா விஷ்ணு வென்ற நாளையே தீபாவளியாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

அன்று அங்கு பெண்கள் சாணம் அல்லது மாவினால் மகாபலியின் உருவம் செய்து வைத்து பூஜை செய்து "அலாய பலாய துர்ஹோ, ராஜாபலி ராஜ்ய லௌட்டோ" (துன்பம் தொலையட்டும், நோய் நீங்கட்டும், ராஜாபலியின் ஆட்சி அகலட்டும்) என ஜபிக்கிறார்கள்; வழிபடுகிறார்கள்.

வங்காளத்தில் கதை வேறு மாதிரி. கம்பன், நிசும்பன் ஆகியவர்களை மகா துர்க்கை சம்ஹாரம் செய்தாள். பிறகு அவளுக்கு வெறி அடங்காது போய் தேவர்கள் சேனைக்குள்ளேயே புகுந்து அவர்களையும் சம்ஹாரம் செய்யத் தொடங்கி விட்டாளாம்.

இந்த மகா துர்க்கையை அடக்கி சிவபெருமான் வெற்றி கொண்ட நாளே தீபாவளி என்று வங்காளிகள் கூறுகிறார்கள்.

மத்தியப் பிரதேசம், டில்லி, ராஜஸ்தானம் ஆகியவைகளில் மகாலக்ஷ்மி தன் கணவரான மகாவிஷ்ணு பூலோகத்துக்கு வந்த நன்னாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

பஞ்சாப்பில் நசிகேசனுக்கு எம தர்மராஜன் உயிர்ப்பிச்சையும், சாவித்திரிக்கு புத்திர வரமும் அளித்த நாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

குஜராத்தில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் இகலோக வாழ்வை நீத்து வைகுண்டம் ஏகிய நாளே தீபாவளி.

தீபாவளியைப் பற்றிச் சரித்திர பூர்வமாக துருவிப் பார்ப்போமானால் அப் பண்டிகை பற்றிய குறிப்புகள் கிறிஸ்து சகாப்த தொடக்கத்தில் எழுதப்பட்ட வாத்ஸ்யாயனரின் காம சூத்ரத்திலேயே முதன் முதலாகக் காணப்படுவதை காணலாம்.

அந்த நூலில் 'யக்ஷ ராத்திரி' என்று அது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. யக்ஷ அதிபதியான குபேரனுக்கு நடத்தும் விழாவாக அக்காலத்தில் அது விளங்கி இருக்கிறது.

இதையே இப்பொழுது வடநாட்டில் தீபாவளிப் பண்டிகையோடு சேர்த்து 'தன குபேர தேரஸ்' எனக் கொண்டாடி வருகிறார்கள்.

விக்ரமாதித்யன் தீபாவளி தினத்துக்கு மறுநாள் தொடங்கியே தன் விக்ரம சகாப்தத்தைத் தொடங்கினான்.

நம் நாட்டுக்கு வந்து போன முஸ்லீம் யாத்ரிகர் அல்பேருனியின் பிரயாணக் குறிப்பிலும் தீபாவளியைப் பற்றி ஒரு செய்தி காணப்படுகிறது.

ஹிந்துக்கள் கார்த்திகை அமாவாசையன்று தீபங்கள் ஏற்றி விழா கொண்டாடுகிறார்கள். வீடுகளை நன்கு சுத்தம் செய்து அலங்கரித்து வாஸுதேவனின் பத்னியான லக்ஷ்மி தேவி ராஜாபலியை விடுவித்துச் செல்லுவதற்காக அன்றிரவு, பூலோகத்துக்கு வருவதாக இந்துக்கள் பூர்ணமாக நம்புகிறார்கள்'.

தமிழ்நாட்டிலே மட்டும்தான தீபாவளியை தீபங்கள் ஏற்றாமலே கொண்டாடுகிறோம். தீபாவளி என்பது தீப ஆவளி என்பதன் சேர்க்கை. வரிசையாகத் தீபங்களை ஏற்றுவதை இது குறிக்கிறது. ஆனால் இதற்குப் பதிலாக பட்டாசு விட்டு அமர்க்களப் படுத்துகிறோம்.

இந்து சாஸ்திர சம்பிரதாயத்தில், யாராவது பெரியவர்கள் மோட்சம் புகுந்தால், கோயில் கோபுரங்களிலும், கோயில் மதில் மீதும் தீபங்களை ஏற்றி வைப்பது வழக்கம். இதை மோட்ச தீபம் என்பார்கள்.

மகாவீரர், மகாபலி, கிருஷ்ணர், புத்தர் எல்லாருடைய அமர தினத்தையே தீபாவளியாகக் கொண்டாடினாலும், அன்று தீபங்கள் ஏற்றுவதும் இதிலிருந்துதான் பிறந்திருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. இவ்விதம் தீபாவளி கொண்டாடுவதற்கு விதவிதமான காரணங்கள் கூறப்பட்டாலும் ஆசியாவிலேயே மிக அதிகமான மக்கள் கொண்டாடும் ஒரே பண்டிகை தீபாவளிதான்."

— சன்பிஷ்டை

கோகுலாஷ்டமிக்கு வெல்லச் சீடை செய்தேன். வெல்லச் சீடையை எண்ணெயில் போட்டதும் கரைந்து விட்டது. யோசித்தேன். எல்லா மாவையும் ஒன்றாகப் பிசைந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து குக்கரில் வைத்து நன்றாக வெந்ததும் ஆறவைத்து மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடி செய்தேன். சூப்பரான புட்டு கிடைத்தது. அதற்கு முந்திரி, திராட்சை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டதும் சூப்பரோ சூப்பர். எல்லோரும் விரும்பிக் கேட்டுச் சாப்பிட்டனர்.

- பூமா ஜகந்நாதன்.



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

என். ஆர். ஜெயலக்ஷ்மி, ஆக்ரா.

முன்பெல்லாம் ஜவ்வரிசியை மரவள்ளிக் கிழங்கினால் செய்வதாகக் கூறினார்கள். ஆனால் இப்போது ஜவ்வரிசி செய்யும் முறை சரியில்லை என்றும், அதைச் சாப்பிடலாகாது என்றும் கூறுகிறார்கள். இதைப் பற்றிய என் சந்தேகத்தை நீக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

ஜவ்வரிசியை முன்பும் சரி, இப்பொழுதும் சரி மரவள்ளிக் கிழங்கு மாவை உபயோகப் படுத்தித்தான் செய்கின்றனர். மிகச் சிறிய குடிசைத் தொழில் போலச் செய்பவர்கள் மாவை ஒரு தொட்டியில் கொட்டிக் கலப்பதற்காக ஆட்களை விட்டு கால்களால் நடக்கச் சொல்வர். நானே சிறு வயதில் நேரில் பார்த்ததுண்டு. அதனாலேயே ஜவ்வரிசி என்றால் ஒரு தயக்கம் இருந்தது.

ஆனால் இப்போது பல பெரிய கம்பெனிகளில் கைகள் கூடப் படாமல் இயந்திரங்கள் மூலமே செய்யும் தொழில்நுட்பத்தை உபயோகப்படுத்திச் செய்கின்றனர். உதாரணத்திற்கு 'டபுள் டால்பின்' என்ற கம்பெனி ஜவ்வரிசியைச் சொல்லலாம். தாங்கள் வாங்கும் போது அதை 'பிராண்ட்' பெயர் உள்ள ஜவ்வரிசியா என்று பார்த்து வாங்கி உபயோகப்படுத்தினால் சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும்.

'சைனா கிராஸ்' என்பதை பல பண்டங்களில் சேர்க்கச் சொல்கிறார்கள். அதை உபயோகிக்கலாமா?

'சைனா கிராஸ் என்பது 'கடல் பாசி' வகையைச் சேர்ந்தது. 100% வெஜிடேரியன். இது பொடியாகவும், மெல்லிய ஷீட்டுகள் வடிவிலும் கிடைக்கிறது. தாராளமாக உபயோகப்படுத்தலாம். 'புட்டிங்' போன்றவைகளுக்கு கெட்டிப் படுத்தும் தன்மைக்காகவும், ஐஸ்கிரீம், ஜெல்லி, அல்வா போன்ற பல சுவையான உணவுகள் தயாரிக்கவும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.



திருமதி. வைதேகி ரமணி, மும்பை.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் போரோஸில் பாத்திரம் தவிர உலோகத்தினாலான பாத் திரங்களை வைக்கக் கூடாதெனக் கூறு கிறீர்கள். ஆனால் என் தோழியோ கிரில் மாடல் உள்ள ஓவனில் 'கேக்' செய்ய அலுமினியப் பாத்திரம் உபயோகிக்கலா மெனக் கூறுகின்றாள். சரியா, தவறா தெரிவிக்கவும்.

தங்களைப் போல பலரும் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதிலை. கிரில், கன்வெக்ஷன் போன்றவை OTG ஓவன் போல. அந்த 'மோட்'டில் மட்டும் வைக்கும் போது தாங்கள் அலுமினியம் போன்ற எந்த மெட்டல் வேண்டுமானாலும் 'கேக்' செய்ய, 'பேக்' செய்ய உபயோகப்படுத்தலாம். ஏனென்றால் அப்போது உலர் சூடு மட்டுமே உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது.

மைக்ரோவேவ் மோடில் வைத்து சமைக் கும் போது மைக்ரோ அலைகள் இதைப் போன்ற மெட்டல் பாத்திரங்களின் உள்ளே நுழையாது. 'ரிஃப்ளெக்ட்' ஆகி விடும். அதனால் ஓவனின் உள்ளே பிரதிபலிப்பு போல ஏற்படும். ஒரு சில கம்பெனிகள் மேலே கறுப்பாக ஒரு கோட்டிங் கொடுத்து அதற்கென இருக்கும் 'பேகிங்' பாத்திரங் களைக் கொடுக்கின்றனர். அதைக் கூட உபயோகப்படுத்தலாம். தங்கள் சிநேகிதி கூறியதில் தவறெதுவும் இல்லை.

எஸ். ரங்கநாயகி, திருச்சி.

நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஸ்கிம்டு பால், செயற்கைச் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாயசம் செய்து கொடுக்கலாம் என ஜெயா டி.வி.யில் சொல்லியிருக் கிறீர்கள். 'சாகர்' என்னும் பால் பவுடரில் ஸ்கிம்டு மில்க் பவுடர் என்று போட்டிருக்கிறது. இதை உபயோகித்து பாயசம் மற்றும் பால் சம்பந்தப்பட்ட பண்டங்கள் செய்து கொடுக்கலாமா? சாப்பிடும் அளவு மிகக் குறைவாகவே இருக்க வேண்டுமா? அல்லது தேவை யான அளவு சாப்பிடலாமா?

தாங்கள் கூறியிருக்கும் பால் பவுடரை உபயோகப்படுத்தி தின்பண்டங்கள் தயாரிக் கலாம். ஆனால் 'செயற்கைச் சர்க்கரை' உப யோகப்படுத்தும் போது எப்படி, எவ்வளவு உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென்று தெரிந்து கொண்டு செய்யவும்.

இதை உபயோகித்து இனிப்பு செய்ய லாம் என்று கூறியுள்ளதால் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்குத் தினமும் கொடுக்க வேண்டாம். என்றாவது ஒருநாள் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் போல இருந்தால் கொஞ்சமாகச் செய்து கொடுக்கவும். எதுவுமே அளவிற்கு அதிகமாகப் போனால் நல்லதல்ல. டாக்டரின் பரிந்துரைப்படி அவரவர் தம் உடல்நிலைக்கேற்றபடி அந் தந்த நாளைய உணவுத் தேவையின் அடிப் படையில் மட்டுமே தரப்பட வேண்டும். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு தினமும் சாப் பிட வேண்டிய உணவு சரியான விகி தத்தில் (குறிப்பிட்டபடி) இருந்தாலே போதும். மற்றவர்களைப் போல ஆரோக் கியமாகவே இருக்க இயலும்.

ஜி. சாந்தகுமாரி, தூத்துக்குடி.

ஜூஸ் போன்றவைகளைத் தயார் செய்யும் போது **KMS, Sodium Benzoate**

ப்ரெட் மிக்ஸ்



பிரெட், பன் போன்றவற்றை பொன் முறுவலாய் 'டோஸ்ட்' செய்து மெல்லிய உருளை சீவல் போல் கத்தியால் பொடியாக கட் செய்து கொள்ளவும்.

புளியோதரை, எலுமிச்சை, தேங்காய் சாதம் போன்றவற்றில் பரிமாறும் சமயத்தில் இந்த ப்ரெட்டை நிறையத் தூவி சுவைத்தால் 'பிரெட் மிக்ஸ்' சூப்பராக இருக்கும்.

ஓமப் பொடி, மிக்ஸர், வறுத்த பொரியுடன் பிரெட் தூளை ஒரே சீராகக் கலந்தால் நெய் வாசனையுடன் புதுமை ருசியுடன் 'பிரெட் மிக்ஸ்' இருக்கும். சாப்பிடும் அந்த நிமிடத்தில் மட்டும் கலக்கவும். 'டோஸ்ட்' செய்து முன்பே வைக்கலாம்.

- என். சாந்தா

போன்றவைகளைச் சேர்க்கச் சொல்கிறார்களே, அந்த கெமிகல்ஸ் உணவின் ருசி, சத்து போன்றவைகளை மாற்றி விடாதா, உடலிற்குக் கேடு விளைவிக்காதா?

சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தி சிரப் போல செய்து அதில் ஜூஸைக் கலந்து வைப்பது ஸ்குவாஷ் எனப்படுவது. இதில் ஜூஸை அதிக நாள் கெடாமல் வைத்திருக்க முக்கியமாகச் சேர்க்கப்படுவது இரண்டு கெமிக்கல்ஸ். ஒன்று 'சிட்ரிக் ஆஸிட்' இது சர்க்கரையானது திரவ நிலைக்கு வந்தபின் மறுபடியும் திடநிலைக்கு மாறாமல் இருப் பதற்கு உதவி புரியும். இன்னொன்று சோடியம் பென்ஸோயேட் அல்லது பொட்டாஷியம்-மெட்டா-பை-சல்பைட். இது பிரிசர்வேடிவ். அதாவது ஸ்குவாஷை அதிக நாள் புளிக்காமல் இருக்க உதவுவது.

இதில் பரிந்துரையாளர்கள் கூறப்பட்ட அளவு மட்டுமே சேர்க்கப்பட வேண்டும். அதிகமாகச் சேர்க்கக் கூடாது. இதனால் ஜூஸின் ருசி மாறாது. பொதுவாக புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட (ஃப்ரெஷ்) ஜூஸில் உள்ள வைட்டமின் சத்துக்கள் ஸ்குவாஷில் ஓரளவு குறைந்து விடும். அது நடப்பது ஆக்ஸிடேஷன் மூலமாகத்தான். இதனால் தவறு ஏதும் இல்லை. தீங்கு என்று சொல்ல இயலாது.

ஆனால் நாம் வீட்டிலேயே ஸ்குவாஷ் செய்து வைக்கும் போது இதைத் தவிர்க்கலாம். மூன்று மாதங்கள் வரை ஸ்குவாஷ் நன்றாகவே இருக்கும். ஒரு வருடம் போல வைத்திருக்க வேண்டும் எனும் போது 'பிரிசர்வேடிவ்' தேவை. கடைகளில் விற்பனைக்கு என்று வைக்கும் போது ஜூஸிற்கு 'ஷெல்ஃப் லைஃப்' தேவை என்பதால் கட்டாயம் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

எங்களுக்கு வினிகர் வாசனை பிடிப்பதில்லை. எனவே ஊறுகாய் கெட்டுப் போகாமலிருக்க என்னதான் கைபடாமல் வைத்திருந்தாலும், அடிக்கடி வெயிலில் வைத்து எடுத்தாலும் கெட்டு விடுகிறது. கெடாமல் இருக்க ஒரு வழி சொல்லுங் கள்.

எண்ணெய் சேர்த்துச் செய்யும் ஊறுகாய் வகைகளானால் -

உலர்ந்த பாட்டிலில் (சிறிது கூட ஈரம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்) போட்டு வைக்கும் போது மூடியின் உள்புறம் கூடச் சிறிது கூட ஈரம் இல்லையா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பாட்டிலின் உட்புறமும், மூடியின் உட்புறமும் சிறிது எண்ணெயுடன் உப்பு சேர்த்துக் கலந்து பூசி விட்டு பிறகு பாட்டிலில் ஊறுகாயை நிரப்பவும். கடைசியாக மேலே சிறிது எண்ணெய் நிற்க வேண்டும். இல்லாவிடில் சிறிது எண்ணெயைச் சூடாக்கி, ஆற விட்டு மேலே ஊற்றி வைக்கவும். காற்றில் உள்ள ஈரத் தன்மை

யால் பூஞ்சக் காளான் முளைக்காமலிருக்க இது உதவி புரியும்.

அடுத்தபடி கடுகுப் பொடி, வெந்தயப் பொடி இவை இரண்டும் இயற்கையாகவே ஊறுகாய் கெடாமலிருக்க உதவி புரிபவை. இவைகளை ஓரளவு அதிகம் சேர்த்தீர்களானால் ஊறுகாய் கெடாது.

திருமதி. ராஜி கிருஷ்ணன், பெங்களூர்.

வெட்டிய எலுமிச்சம் பழத்தை, அடுத்த நாள் உபயோகப்படுத்த, அதை அப்படியே ஃப்ரிட்ஜில் வைப்பது நல்லதா? அல்லது உப்பைத் தூவி வைக்க வேண்டுமா?

எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக அரிந்ததும் ஒரு தடவை கழுவி விட்டு குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்தால் கசப்பு ஏறாது. உப்பைத் தூவி வைக்காவிட்டால் கூட நன்றாக இருக்கும். ஒரு டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்து உபயோகப்படுத்தவும். உலராமல் ஒருசில நாட்கள் வரை கூட நன்றாக இருக்கும்.

திருமதி. மரகதம் சம்பத், வேலாயுதபட்டணம்.

'காய்கறி சூப்' தயாரித்து ஃபிரிட்ஜில் வைத்து எத்தனை நாள் வரை பருக இயலும்? சில காய்கறிகள் இம் முறைக்கு ஒத்து வரவில்லை. அது குறித்து தங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?

'காய்கறி சூப்' தயாரித்த பிறகு ஆற வைத்து பிரிட்ஜில் வைக்கலாம். ஆனால் தினமும் எந்த அளவு தேவையோ அதை மட்டும் எடுத்துச் சூடு செய்யவும். மொத்த சூப்பையும் சுடவைத்து மறுபடியும் மிச்சமிருப்பதை ஆறவிட்டு என்று வைக்கக் கூடாது. முடிந்தவரை ஒருசில நாட்களுக்குள் உபயோகப்படுத்தி விடவும்.

சில காய்கறிகள் இம்முறைக்கு ஒத்து வரவில்லை என்று கூறியுள்ளீர்கள். 100% உண்மை. ஏனென்றால் பிராக்டிகலாக பல காம்பினேஷன்களில் செய்து பார்த்துப் புத்தகம் எழுதும் போது எனக்குச் சவாலாக அமைந்தது சூப் மற்றும் ஜூஸ் தயாரிப்பு பற்றிய புத்தகம் மட்டுமே.

குணா, வேலூர்.

இரத்த சோகை நோயுள்ளதால் டாக்டர் காரட் ஜூஸ் சாப்பிடச் சொல்கிறார். பலரிடம் விசாரித்துப் பார்த்தும் தெளிவான முறை தெரியவில்லை. தயவு செய்து காரட் மட்டுமின்றி நல்ல பலன்களைத் தரும் மற்ற காய்கறிகளின் ஜூஸ் எப்படிச் செய்வது என்று சொல்லும்படி கேட்டுக் கொண்டு, காத்திருப்பேன் அடுத்த இதழ் வரை!

தாங்கள் கேட்டபடி காரட் ஜூஸ் தயாரிக்க வேண்டுமென்றால் ஜூஸ் எக்ஸ்ட் ராக்டர் எனப்படும் கருவி தேவை. மிக்ஸி யில் போட்டால் நன்றாக வராது. இப்போது மார்க்கெட்டில் இம் மிஷின் ரூ. 1000/-லிருந்து ரூ. 6000 வரை பலவித மாடல்களில் கிடைக் கிறது.

இதில் காரட், பீட்ரூட் முதல் பல வகையான காய்கறிகளில் இருந்தும் ஆப்பிள் போன்ற பலவகை பழங்களில் இருந்தும் ஜூஸ் எடுக்கலாம். இதில் காயை உள்ளே போட்டு மிஷினை ஓட விட்டால் ஜூஸ் தனியாகவும், 'சக்கை' தனியாகவும் வந்து விடும்.

இஞ்சி முதல் புதினா, பல வகைக் கீரைகள், வெள்ளரி போன்ற காம்பினேஷனில் எப்படி ஜூஸ் செய்வது என்றும் சர்க்கரையே சேர்க்காமல் ஆரோக்கியமான ஜூஸ் தயாரிப்பதைப் பற்றியும் புத்தகம் எழுதியுள்ளேன். மேலும் ஒவ்வொரு ஜூஸிற்கும் என்னென்ன வைட்டமின் சத்துக்கள், எவ்வளவு உள்ளது என்று கணக்



தீபாவளியில் பட்டாசு வெடிக்கும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்தியவர் முதல் மொகலாய சக்ரவர்த்தியான பாபர் தானாம். அக்காலத்து ஹிந்து அரசர்கள் தியாக மூர்த்தியாகிய மகாபலியை வாழ்த்தி தீபாவளி கொண்டாடுவது வழக்கமாம்.

- வி.எஸ். ஸ்ரீநிவாஸன்.

குழந்தைகள் எழுதி விளையாடி விட்டு வீசும் குட்டிக் குட்டி சாக்பீஸ் துண்டுகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தூளாக்கி எலுமிச்சம் பழச் சாறுடன் கலந்து பரண் மேல் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் செம்புப் பாத்திரங்களைத் தேய்த்துத்தான் பாருங்களேன்! அவை பளபளவென சிரிக்கும்... இல்லை... ஜொலிக்கும்!

- ஷியாமளா ராஜசேகர்.



கிட்டும் எழுதியுள்ளேன். ஏனெனில் ஆரோக்கியமான தோல், கண், நகம், முடி முதல் பல வகையான உள் உறுப்புக்களின் வேலை திறம்பட நடக்க வைட்டமின், மினரல்களின் பங்கு அதிகம். அதை மாத்திரை வடிவத்தில் விட இயற்கையாகக் கிடைக்கும் காய்கறி, பழங்களினால் பெறப்படும் போது பலனும் சிறந்ததாக இருக்கிறது. இந்த ஜூஸைக் குடிக்கும் போது சிறிது சிறிதாக உறிஞ்சிக் குடிப்பது நலம்.

சுதா விசுவநாதன், பெங்களூர்.

சமையலறை கேஸ் வைக்கும் ஸ்டாண்டில், திட்டில் எண்ணெய் பிசுபிசுப்பை நீக்க ஒரு வழி சொல்லுங்களேன்.

காஸ் வைக்கும் ஸ்டாண்ட் மற்றும் திட்டில், தினமும் துடைக்கும் போது முதலில் நியூஸ் பேப்பரைக் கொண்டு துடைக்கவும். அதற்குப் பிறகு சிறிது சமையல் சோடாவைத் தூவித் துடைக்கவும். பிறகு சூடான தண்ணீரில் சோப் பவுடரைக் கரைத்து துணியை அதில் முக்கி எடுத்துத் துடைக்கவும். எண்ணெய் பிசுபிசுப்பு நீங்கி சுத்தமாக இருக்கும். மேடை மீது சிறிது கடலை மாவைத் தூவி தண்ணீர் தெளித்து நன்றாகப் பூசி விட்டு, பிறகு கழுவினாலும் சரி, நன்றாகத் தண்ணீர் விட்டுத் துடைத்தாலும் சரி, எண்ணெய் பிசுபிசுப்பு நீங்கி 'பளிச்'சென்று இருக்கும்.

அதிக நாள் தங்கிய பிசுபிசுப்பானால் துணி சோடாவைத் தூவி ஒரு பிரஷ்ஷால் தேய்த்து விட்டு அதன் பிறகு சோப்புத் துணியால் துடைத்துப் பாருங்கள். நன்றாக சுத்தமாக இருக்கும்.

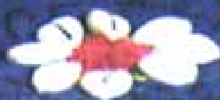
அன்புள்ள வாசகர்களே,

தங்களிடம் ஒரு கடிதத்தின் சாரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். கோயமுத்தூரில் இருந்து திருமதி. லதா வேலாயுதம் அவர்கள் பேபிகார்னில் இருக்கும் சத்துக்களின் விவரத்தை எழுதியிருக்கிறார். அவருக்கு மிகவும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஜூலை மாத சமையலறைச் சந்தேகங்கள் பகுதியில் திருமதி. மங்களா சாய்ராம் இதைப் பற்றிக் கேட்டிருந்தார்.

100 கிராம் பேபிகார்னில் கொழுப்பு 0.20 கிராமும், புரதம் - 1.9 கிராம், கார்போஹைடிரேட் 8.20 மி.கி., சுண்ணாம்புச் சத்து 28.00 மி.கி. மணிச்சத்து - 86.00 மி.கி. இரும்புச் சத்து 0.10 மி.கி. தயாமின் - 0.05 மி.கி., ரைபோபிளேவின் - 0.08 மி.கி. அஸ்கார்பிக் அமிலம் - 11.0 மி.கி. நயாசின் - 0.03 மி.கி. உள்ளது. இதற்கான ஆதாரம் கிடைத்தது யோட்பெட், 1979, பிலிப்பைன்ஸ் பல்கலைக் கழகம், பிலிப்பைன்ஸ்.

மங்கையர் மலர் சார்பிலும், வாசகர்கள் சார்பிலும் கூட அவருக்கு என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.





அறிமுகம்

NAIDU HALL®

புடவைகள்

- எம்ப்ராய்டரி புடவைகள்
- பனாரஸ் புடவைகள்
- ஹேண்ட்லூம் புடவைகள்
- பாலிகாட் புடவைகள்
- சூரத் புடவைகள்
- மில் சூட்ஸ் புடவைகள்
- செட்டிநாடு காட்டன் புடவைகள்
- பெங்கால் காட்டன் புடவைகள்
- சில்க் காட்டன் புடவைகள்
- வெங்கட்கிரி காட்டன் புடவைகள்
- மங்கள்கிரி காட்டன் புடவைகள்
- கல்கத்தா காட்டன் புடவைகள்
- கத்வால் புடவைகள்
- கோரா சில்க் புடவைகள்
- சுங்கடி புடவைகள்

மற்றும்
கார்மெண்ட்ஸ், ஆக்ஸசரீஸ்
காஸ்மெட்டிக்ஸ், பெர்ஃப்யூம்ஸ்,
பேஷன் ஜுவல்லரி,
பரிசு பொருட்கள் பல



நாயுடு ஹால்®

பெண்மையின் அழகிற்கு, 1939 முதல்

54 பாண்டி பஜார், தி.நகர் சென்னை-17 போன்: 28152151, 28151882 கிளைகள்: புரசைவாக்கம் & மைலாப்பூர்